كىرىش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى — ئەمگەكچان ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تارىختىن بۇيان تۇرلۇك كېسەللىكلەر بىلەن ئىزچىل كۈرەش قىلىشى جەريانىدا يەكۈنلىگەن تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى.

ئۇيغۇر تېبابىتى — قەدىمدىن بۇيان 20 - ئەسىرنىڭ باشلىرىغىچە رايونىمىزدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاپ، كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇپ، ساغلام ئۆسۈپ كۆپىيىشىگە خىزمەت قىلىپ كېلىۋاتقان بىردىنبىر تېبابەت بولۇپ، ئۇ ئۆزىگە خاس نەزەرىيە سىستېمىسىغا ۋە بىر يۈرۈش داۋالاش ئۇسۇللىرىغا، مول دورا بايلىقلىرىغا ئىگە.

ئۇيغۇر تېبابىتى تارىختىن بۇيان ئۇستاز - شاگىرت تەربىيىلەش شەكلى ئارقىلىق ئەۋلادمۇ ئەۋلاد داۋاملىشىپ بىزگىچە يېتىپ كەلگەن ئىدى. 1983 - يىلى كۆكخوتتا ئېچىلغان مەملىكەتلىك 2 - نۆۋەتلىك مىللىي تېبابەتچىلىك خىزمەت يىغىنىنىڭ روھىغا ئاساسەن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى 1984 - يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنى خوتەندە قۇرۇشنى قارار قىلدى ھەمدە مەكتىپىمىز 1987 - يىلى تۇنجى قېتىم ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىشنى باشلىدى. مەكتىپىمىزنى 1989 - يىلى 9 - ئايدا دۆلەت مائارىپ مىنىستىرلىقى رەسمىي تەستىقلاپ ئەنگە ئالدى. شۇنىڭدىن باشلاپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىزباسارلىرىنى تەربىيىلەش ئىشلىرى ھازىرقى زامان مائارىپى دەۋرىگە قەدەم قويدى.

1986 - يىلىدىن باشلاپ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ سابىق نازىرى مەرھۇم ئىسھاقجان مەھمۇدىنىڭ مەسلىھەتچىلىكى، سابىق نازىر رەقىپ ئاباسىنىڭ رەھبەرلىكى، مۇئاۋىن نازىر مۇھەممەتئىمىن سابىرنىڭ بىۋاستە يېتەكچىلىكى، جۇڭيى - مىللىي تېبابەتچىلىك دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش باشقارمىسىنىڭ باشلىقى ئارىپ مۇھەممەت نىيازنىڭ تەشكىللىشى بىلەن ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدىكى ئۇيغۇر تېبابىتى مۇتەخەسسىسلىرى مەكتىپىمىزنىڭ تۇنجى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى باشلاپ، 1992 - يىلى بۇ شەرەپلىك ۋەزىپىنى تولۇق ئاخىرلاشتۇردى. بۇ دەرسلىكلەرنى باشتىن - ئاخىر ئالىي مۇھەررىر مەرھۇم ئىنايىتۇللا ھېلىمى، ئۇيغۇر تېبابەت ئالىمى، تىلشۇناس مەرھۇم ھاجى ئابدۇلھەمىد يۇسۇفى قاتارلىقلار بېكىتىپ، تەھرىرلەپ ۋە ئىش قوشۇپ، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى ئىلگىرى - كېيىن نەشر قىلىپ، ھازىرقى زامان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك مائارىپىغا تۇنجى ئاساس سالغان ئىدى. مەكتىپىمىز ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ نازىرى مۇھەممەتئىمىن ياسىن، سابىق مۇئاۋىن نازىر گۈلبوستان سابىت قاتارلىقلارنىڭ

رەھبەرلىكى بىلەن مەكتەپىمىزنىڭ ئوقۇ ـ ئوقۇتۇش سۈپىتىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابىتى ئىزباسارلىرىنى ئەتراپلىق، سەۋىيىلىك، سۈپەتلىك تەربىيىلەش ئۈچۈن، 10 نەچچە يىللىق ئوقۇ ـ ئوقۇتۇش تەجرىبىلىرىمىزنى يەكۈنلەش ئاساسىدا مەكتەپىمىزنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىك ماتېرىياللىرىنى تۈزۈشنى 2002 ـ يىلى باشلىغانىدۇق. مەكتەپىمىزدە بىر نەچچە يىلدىن بۇيان دەرسلىك قىلىنغان «ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى» نامىدىكى كونسپېكتنى نەشرگە تاپشۇرغىنىمىزدىن كېيىن، قۇرۇلما ۋە مەزمۇن جەھەتلەردە نۇرغۇنلىغان يېتەرسىزلىكلەر بايقىلىپ، قۇرۇلما جەھەتتە باشتىن ـ ئاخىر قايتىدىن رەتلەپ، تېمىغا مۇناسىۋەتسىز، ئىلمىيلىكى يوق دەپ قارالغان مەزمۇنلارنى قالدۇرۇۋېتىپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى» دەرسلىكىگە كىرگۈزۈلۈشكە تېگىشلىك بولسىمۇ، كونسپېكتقا كىرگۈزۈلمەي قالغان زور بىر قىسىم مەزمۇنلارنى ۋە دورىلارنى يېڭىدىن يېزىپ چىقىپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى» دەرسلىكىنىڭ ئىلمىيلىكىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، پايدىلىنىش قىممىتىنى ئاشۇردۇق.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى بۇ دەرسلىكنىڭ سىستېمىلىق، مۇكەممەل، سۈپەتلىك، تەلەپكە لايىق نەشر قىلىنىشى ئۈچۈن زور كۈچ چىقاردى. مۇشۇ مۇناسىۋەت بىلەن ئۇلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابىتى دەرسلىك
ماتېرىياللىرىنى تۈزۈش كومىتېتى ئىشخانىسى
2006 ـ يىلى 25 ـ مارت

نەشرىياتتىن

ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى — ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى.

بۇ دەرسلىك ئومۇمىي قىسىم ۋە مەخسۇس قىسىمدىن ئىبارەت چوڭ ئىككى بۆلەككە بۆلۈندى. ئومۇمىي قىسىمدا ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى ھەققىدە چۈشەنچە، ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى، ۋەزىپىسى ۋە مەقسىتى؛ ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە تەرەققىيات تارىخى؛ ئۇيغۇر تېبابىتىدە، پىششىق دورىلارغا نام قويۇش، تەبىئەت بەلگىلەش ۋە ئۇلارنى خۇسۇسىيەتكە ئايرىش قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلدى.

مەخسۇس قىسمى ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ پىششىق دورىلارنى خۇسۇسىيەتكە ئايرىش پرىنسىپى بويىچە خىلىتسىز غەيرىي تەبىئىي كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرگۈچى دورىلار، قان تازىلىغۇچى دورىلار، قان كۆپەيتكۈچى دورىلار قاتارلىق 40 بابقا بۆلۈنۈپ، ھەر بىر بابى بىر نەچچە خىل دورىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپ، ئۆز نۆۋىتىدە شۇ خىل دورىنىڭ تونۇشى، تەركىبى، تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر، ئىشلىتىش ئۇسۇلى قاتارلىق مەزمۇنلار تونۇشتۇرۇلدى. خۇسۇسىيىتى ئورتاق بولغان بىر قىسىم دورىلار مۇناسىۋەتلىك بابلاردا تەكرارلاندى. ھەمدە ئوقۇغۇچىلارنىڭ پايدىلىنىشىغا قولاي بولۇش ئۈچۈن، پىششىق دورىلارنىڭ ئاچقۇچى كىتابنىڭ ئاخىرىغا قوشۇمچە قىلىندى.

ئوقۇغۇچىلار بۇ دەرسلىكنى ئۆگىنىش ئارقىلىق ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلىرىغا ئائىت بىلىملەرنى ئىگىلەپ، ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىگە ئاساس سالالايدۇ.

بۇ دەرسلىك، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئوقۇغۇچىلىرىدىن سىرت، ھەر دەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابىتى دوختۇرخانىسىدىكى تېۋىپ، دورىگەرلەرنىڭ ۋە دورا تەتقىقاتچىلىرىنىڭ پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
2006 ـ يىلى 1 ـ مارت
ئۈرۈمچى

مۇندەرىجە

ئومۇمىي قىسىم

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە 3
1 § . ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى، ۋەزىپىسى ۋە مەقسىتى 3
2 § . ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە تەرەققىيات تارىخى 4
ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ نامى، تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتى بەلگىلەش 33
1 § . ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ نامىنى بەلگىلەش 33
2 § . ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش 34
3 § . ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنى خۇسۇسىيەتكە ئايرىش 36
ئۈچىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورا ياسالمىلىرى 38
1. كاشكاپ (دەملىمە) دورىلار 38
2. مەتبۇخ دورىلار 39
3. سىركەنجۇبىل دورىلار 40
4. مائۇلئۇسۇللار 41
5. مائۇل فەۋاكىھلار 42
6. مائۇل ھەسەللەر 42
7. شەربەت دورىلار 43
8. دانچە دورىلار 44
9. مۇسەللەسلەر 45
10. ئەرەق دورىلار 46
11. مائۇللەھمىلەر 47
12. لوئوق دورىلار 48
13. سۇفۇپ دورىلار 49
14. خېمىر دورىلار 51
15. مەجۇن دورىلار 52

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

16. ئىترىفىل دورىلار 53
17. جاۋارىش دورىلار 54
18. ئايارەج دورىلار 55
19. لوبۇب دورىلار 56
20. تەرياق دورىلار 57
21. مۇرابباﻻر 59
22. گۇلقەنتلەر 60
23. قۇرس دورىلار 60
24. كاپسۇل دورىلار 62
25. ھەب دورىلار 63
26. نۇتۇل دورىلار 64
27. تامچە (قوتۇر) دورىلار 65
28. غەر - غەر دورىلار 66
29. پاشۇيە دورىلار 67
30. ھوقنە (كلىزما) دورىلار 68
31. رەۋغەن دورىلار 68
32. تىزاپ دورىلار 69
33. ئابىزەن دورىلار 70
34. مەلھەم دورىلار 71
35. زىماد دورىلار 72
36. سۇرمە دورىلار 73
37. سەپمە (ئۇپا) دورىلار 74
38. پۇراتما ۋە چۈشكۈرتمە دورىلار 74
39. سۇنۇن دورىلار 75
40. شىياف دورىلار 76

مەخسۇس قىسىم

بىرىنچى باب خىلىتسىز غەيرىي تەبىئىي كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار ... 79
§1 . خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار 79
شەربىتى تۇرۇنجى 80

شەربىتى سۇماق 81

شەربىتى زىخ 81

بىھى شەربىتى 82

بىھى مۇرابباسى 82

ئۆرۈك مۇرابباسى 83

جىنەستە مۇرابباسى 83

ئامىلە مۇرابباسى 84

ھىلىلە مۇرابباسى 84

ئۆرۈك چىچەكى گۈلقەنتى 85

سۇفۇپى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى 85

مەجۇنى داۋائى زىخ II 86

سىركەنجىۋىل ئالما 86

سىركەنجىۋىل بىھى لىمونى 87

§2 . خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار 91

ئەنجۇر مۇرابباسى 91

مەجۇنى ئەنجۇر 92

مەجۇنى جۆز 92

جاۋارىش جۆز 93

جاۋارىش بەسباسە I 93

جاۋارىش جالىنۇس 94

جاۋارىش بەسباسە II 95

جاۋارىش دارچىن 96

جاۋارىش زەنجىۋىل 97

ئىككىنچى باب غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار 98

§1 . غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار 98

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I 99

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا II 99

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا III 100

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا IV 101

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مائۇلئۇسول مۇنزىج 101
قىزىلگۈل شەربىتى I 102
§ 2 . غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار 102
مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم I 103
مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم II 103
مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم III 104
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس I 105
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس II 105
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس III 106
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس IV 107
مەتبۇخى بەرەس 107
§ 3 . غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار 108
مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا 108
شەربىتى ئۇستقۇددۇس I 109
شەربىتى ئۇستقۇددۇس II 110
خېمىرى گاۋزىبان سادده 110
خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەر 111
مەجۇنى نۇجاھ I 112
مەجۇنى نۇجاھ II 112
شەربىتى بادرەنجى بۇيا 113
شەربىتى گاۋزىبان I 114
شەربىتى گاۋزىبان II 114
شەربىتى بادرەنجى بۇيا I 115
شەربىتى بادرەنجى بۇيا II 116
گاۋزىبان شەربىتى III 116
مەتبۇخى سۆرۈنجان V 117
ئۈچىنچى باب غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرگۈچى دورىلار 119
§ 1 . غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار 119
مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا I 120

مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا Ⅱ 120
مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا Ⅲ 121
مەتبۇخى شاھتەررە 122
مەتبۇخى ھىلىلە 123
مەتبۇخ تەرەنجىبىن 123
مەتبۇخى سانا 124
شەربىتى سانا 125
§2 . غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار 126
مەتبۇخى مۇسھىل بەلغەم 126
مەتبۇخى سۆرۈنجان 127
مەتبۇخى قەنتەرىيۇن 128
مەتبۇخى سۆرۈنجان ھار 128
مەتبۇخى بەرەس Ⅰ 129
مەتبۇخى غارىقۇن 129
مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس 130
مەتبۇخى سۆرۈنجان Ⅰ 131
مەتبۇخى سۆرۈنجان Ⅱ 131
مەتبۇخى سۆرۈنجان Ⅲ 132
مەتبۇخى سۆرۈنجان Ⅳ 133
شەربىتى تۇربۇت 134
مەجۇنى لوغانزىيا 134
مەجۇنى تۇربۇت 135
جاۋارش تۇربۇت Ⅲ 136
ئايارەج لوغانزىيا 136
ھەببى سەكبىنەچ Ⅰ 137
ھەببى سەكبىنەچ Ⅱ 138
ھەببى سەكبىنەچ Ⅲ 139
ھەببى پەرفىيۇن 139
ھەببى ئىستەمخىقۇن 140

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى تۇربۇت I 140
ھەببى تۇربۇت II 141
ھەببى تۇربۇت III 141
قۇرسى لوغانزىيا 142
§3 . غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلىتىنى سۇرگۈچى دورىلار 144
مەتبۇخى مۇسھىل سەۋدا 144
مەتبۇخى بىستىپايەج 145
مەتبۇخى خىيارشەنبەر I 146
مەتبۇخى ئەينۇلا 146
مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس I 147
مەتبۇخى چىلان 148
مەتبۇخى ئەفتىمۇن VI 148
مەتبۇخى ئەفتىمۇن I 149
مەتبۇخى ئەفتىمۇن II 150
مەتبۇخى ئەفتىمۇن III 150
مەتبۇخى ئەفتىمۇن IV 151
مەتبۇخى ئەفتىمۇن V 152
مەتبۇخى خىيارشەنبەر II 153
مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس II 154
تۆتىنچى باب قان تازىلىغۇچى دورىلار 155
شەربىتى چىلان I 156
شەربىتى چىلان II 156
شاھتەررە شەربىتى 157
ئەرقى شاھتەررە 157
مەجۇنى ئۆشبە I 158
مەجۇنى ئۆشبە II 158
ئىترىفىل شاھتەررە I 159
ئىترىفىل شاھتەررە II 160
ئىترىفىل چۆپچىن 160

ھەببى شاھتەررە 161
مەتبۇخى شاھتەررە I 161
مەتبۇخى شاھتەررە II 162
مەتبۇخى شاھتەررە III 163
مەتبۇخى چۆپچىن 164
مەتبۇخى ھېلىلە I 164
مەتبۇخى ھېلىلە II 165
مەتبۇخى خىيارشەنبەر III 166
بەشىنچى باب قان كۆپەيتكۈچى دورىلار 169
شەربىتى ئانار 169
شەربىتى ئانار مۇرەككەپ 170
شەربىتى خۇبسۇلھەدىد 170
گىلاس شەربىتى 171
ئۈزۈم مۇرابباسى 171
ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ 172
مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد I 173
مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد II 173
جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد 174
ئالتىنچى باب قان توختاتقۇچى دورىلار 176
شەربىتى ئەنجىبار I 176
شەربىتى ئەنجىبار II 177
ئالۇچا شەربىتى 178
ئانار چېچىكى گۇلقەنتى 178
سوفۇپى گىل ئەرمىنى 179
سۇفۇپى سۇنۇن 179
سۇفۇپى بىخ مارجان 180
سۇفۇپى نەفسۇددەم 180
سۇفۇپى مۇسەككىن دەم 181
سۇفۇپى كەتان 181

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى 182
سۇفۇپى مارجان 182
ھەببى مۇقەل I 183
ھەببى مۇقەل Ⅱ 184
قۇرسى كەھرىۋا I 184
قۇرسى كەھرىۋا Ⅱ 185
قۇرسى گۇلنار 185
قۇرسى ئەنجىبار I 186
قۇرسى ئەنجىبار Ⅱ 187
قۇرسى نىشاستە 187
قۇرسى ھەببۇلئاس 188
قۇرسى بىخ مارجان 188
قۇرسى گىل ئەرمىنى 189
قۇرسى كەھرىبا 189
قۇرسى ئەنجۇر 190
قۇرسى شادىنەچ 190
قۇرسى ئەنجىبار Ⅲ 191
قۇرسى ئاقاقىيا 192
ئاغرىق توختىتىش زىمادى I 192
زىمادى رۇئاب 193
ھەببى رۇسۇت 193
يەتتىنچى باب توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار 195
شەربىتى بۇزۇرى I 196
شەربىتى ئۇستقۇددۇس Ⅱ 196
مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ 197
مائۇلئۇسۇل I 198
مائۇلئۇسۇل Ⅲ 199
مائۇلئۇسۇل Ⅳ 199
سۇفۇپى ھىلىلە 200

سۇفۇپى ئەفتىمۇن 200
مەجۇنى رەۋەن 201
مەجۇنى سازەچ 201
مەجۇنى زەبىب 20
مەجۇنى بايادىدۇس 202
مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا 203
مەجۇنى سەكبىنەچ 204
جاۋارىش تۇربۇت I 204
ئىترىفىل ئەفتىمۇن 205
ئىترىفىل سەغىر I 206
ئىترىفىل سەغىر II 206
ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس I 207
ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس II 208
ئىترىفىل كەبىر I 208
ئىترىفىل زامانى I 209
ئىترىفىل زامانى II 210
ئىترىفىل ئەفتىمۇن I 211
ئىترىفىل سانا 211
ئايارەج جالىنۇس 212
ئايارەج پەيقىرا 213
ئايارەج پەيقىرا هار 214
ئايارەج پەيقىرا كەبىر 214
هەببى ئەفتىمۇن 215
مەتبۇخى ئەپسەنتىن 216
مەتبۇخى غاپەس 216
سىركەنجىۋىل ساددە I 217
سىركەنجىۋىل ئۇردان 217
قۇرسى ئايارەج پەيقىرا I 218
قۇرسى ئايارەج پەيقىرا II 219

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەككىزىنچى باب ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار 223
شەربىتى كاكىنەچ I 224
شەربىتى تەرخەمەك 224
شەربىتى كاكىنەچ II 225
مارجان شوخلا شەربىتى I 225
مارجان شوخلا شەربىتى II 226
ئۆشبە شەربىتى 226
ئەرقى شوخلا 227
ئەرقى چۆپچىن 227
ئەرقى كاكىنەچ 228
سۇفۇپى ئۆشبە 228
سۇفۇپى ھىرقەتۇلبەۋىل 228
مەجۇنى ئۆشبە III 229
مەجۇنى چۆپچىن I 230
ھەببى بانادۇق 230
قۇرسى كاكىنەچ 231
قۇرسى بانادۇق I 232
قۇرسى بانادۇق II 232
قۇرسى بۇزۇرى I 233
قۇرسى بۇزۇرى III 234
قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى 234
قۇرس بانادۇق سوزاك 235
نۇتۇلى ئەسەم 235
نۇتۇلى گۇل 236
گۇل يېغى 236
رەۋغىنى موم IV 237
زىمادى شۇمشا 237
زىمادى بابۇنە 237
زىمادى شۇمشا I 238

زىمادى سىركەنجىۋىل I 238
زىمادى بىنەپشە 239
زىمادى زىغىر 239
زىمادى ئاق لەيلى 240
زىمادى باقىلە I 240
زىمادى باقىلە II 241
زىمادى بابۇنە I 241
زىمادى بابۇنە II 242
زىمادى گۈل 242
مەتبۇخى سۈرۈنجان بارىد 243
سىركەنجىۋىل ساددە II 243
مەتبۇخى سانا I 244
مەتبۇخى سانا II 244
سىركەنجىۋىل كەرەپشە 245
مۇنزىچ دانچىسى 246
توققۇزىنچى باب قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار 250
شەربىتى تەمرى ھىندى 251
شەربىتى ئەينۇلا مۇرەككەپ 251
شەربىتى لىمون 252
شەربىتى سەندەل 252
شەربىتى بىنەپشە 252
شەربىتى ئاپىلسىن 253
شەربىتى نىلۇپەر 253
غورا شەربىتى 254
قارىئۆرۈك شەربىتى 254
ئەينۇلا شەربىتى 254
قارىئۆرۈك مۇراباسى 255
تەمرى ھىندى دەملىمىسى 255
مۇرەككەپ ئەينۇلا دەملىمىسى 256

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەرقى بېدىمىشكى 256
ئەرقى نىلۇپەر 257
ئەرقى شاتۇت 257
سۇفۇپى دىق 257
ھەببى كاپۇر 258
قۇرسى سەندەل 258
مەتبۇخى بىنەپشە 259
سىركەنجىۋىل قابىز 259
ئونىنچى باب سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار 262
شەربىتى بۇزۇرى II 262
كەرەپشە شەربىتى 263
مۇرەككەپ قوغۇن ئۇرۇقى دەملىمىسى 263
ئەرقى بەدىيان 264
ئەرقى ئىستىسقا 264
ئەرقى تۇرۇپ 265
مائۇلئۇسۇل II 265
سۇفۇپى مەسانە 266
سۇفۇپى تۇخۇمى خىرپە 266
مەجۇنى چىلغوزا 267
مەجۇنى داۋائى بەدىيان II 267
مەجۇنى داۋائى بەدىيان III 268
قۇرسى كاكىنەچ IV 268
قۇرسى تۇخۇمى كاسىنە 269
ئون بىرىنچى باب تاش پارچىلىغۇچى دورىلار 272
شەربىتى ئوغرىتىكەن 272
تال شەربىتى I 273
تال شەربىتى II 273
سۇفۇپى شورا 274
سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت I 274

سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت Ⅱ 275

مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇت 275

مەجۇنى سەنگى سەرماھى 276

مەجۇنى ئەقرەب 276

مەجۇنى داۋائى ھەجرۇلىيەھود 277

مەجۇنى داۋائى مۇپەتتىتۇلھەسات 277

نۇتۇلى ھەسات I 278

نۇتۇلى ھەسات Ⅱ 278

رەۋغىنى ئەقرەب I 279

رەۋغىنى ئەقرەب Ⅱ 279

سىركەنجىۋىل تۇرۇپ 280

ئون ئىككىنچى باب قەۋزىيەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار 281

شەربىتى سانا I 282

شەربىتى مۇلەييىن I 282

شەربىتى مۇلەييىن Ⅱ 283

شەربىتى تەرەنجىبىن 283

شەربىتى شاپتۇل 284

شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى 284

مەجۇنى مۇقەل 284

مەجۇنى بىنەپشە 285

مەجۇنى داۋائى كۇدە 285

ئىترىفىل مۇقەل I 286

ئىترىفىل مۇقەل Ⅱ 286

ئىترىفىل سانا I 287

ئىترىفىل مۇلەييىن 287

لوئوقى بىنەپشە 288

ھەببى ھېلىلە 288

ھەببى سەبرى 289

ھەببى تاباشىر مۇلەييىن 289

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇرسى مۇرمەككى I 290
قۇرسى بىنەپشە 290
مەتبۇخى قىزىلگۈل 291
ئون ئۈچىنچى باب يەل ھەيدىگۈچى دورىلار 293
ئەرقى نانخا 293
مائۇلئۇسۇل VI 294
سۇفۇپى بەديان 294
سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى 295
سۇفۇپى قەلەمپۇر 295
سۇفۇپى نانخا I 296
سۇفۇپى نانخا II 296
مەجۇنى نانخا مىشكى 297
مەجۇنى داۋائى بەديان I 297
مەجۇنى داۋائى ھەزىم I 298
جاۋارىش كۇمۇنى I 298
جاۋارىش كۇمۇنى II 299
جاۋارىش كومۇنى III 299
ئىترىفىل كەشنىز I 300
ئىترىفىل كەشنىز II 300
ھەببى مەنتىن I 301
ھەببى تەنكار 301
ھەببى كۇرسىنگى 302
ھەببى مەنتىن II 302
قۇرسى تەنكار 303
قۇرسى ھىلىلە 303
رەۋغىنى تۇرۇپ 304
رەۋغىنى يىلان 304
ئون تۆتىنچى باب قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار 307
مەتبۇخى كاۋا ئۇرۇقى مۇرەككەپ 307
مەتبۇخى شىرخىشت 308
مەتبۇخى ئانار 308

مەتبۇخى تۇخۇمى كەددۇ 309
سىركەنجىۋىل سادده Ⅲ 309
مائۇلئۇسۇل Ⅶ 310
سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى 310
مەجۇنى قەنبىل 311
ئىترىفىل دىدان 311
ھەببى دىدان 312
زىمادى شاپتۇل يوپۇرمىقى 312
ئون بەشىنچى باب ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار 314
قۇرسى خىيارشەنبەر 314
قۇرسى مۇرمەككى Ⅱ 315
قۇرسى ئۇبھەل 316
مەجۇنى داۋائى خىيارشەنبەر I 316
جاۋارش تۇربۇت Ⅱ 317
ھەببى سەكبىنەچ Ⅳ 317
ھەببى پەرفىيۇن I 318
ئون ئالتىنچى باب تەرلەتكۈچى دورىلار 320
ئابىزەنى بابۇنە 320
ئابىزەنى ئامۇت 321
ئابىزەنى ئەمەن 321
ئابىزەنى شاھىبەللۇت 322
ئابىزەنى يەسمەن 322
ئابىزەنى ئىكلىلمىلىك 323
ئون يەتتىنچى باب ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار 324
مەجۇنى بەرشىشا 324
مەجۇنى پولۇنىيا 325
مەجۇنى داۋائى ئەپيۇن 326
ھەببى شىپا 326
خەشخاش گۈلى يېغى 327
رەۋغىنى موم I 327
رەۋغىنى دەھتۇرە 328

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاغرىق توختىتىش زىماتى 328
زىمادى ئەپيۇن.. 328
زىمادى مۇسەككىن 329
مەتبۇخى مۇپاسىل 329
ئون سەككىزىنچى باب قابىز (تۇتقۇچى) دورىلار 331
جىگدە شەربىتى 332
مۇمسىك شەربىتى 332
ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى 333
ئەرقى تۇخۇمى قىمىقۇ....................................... 334
سۇفۇپى زىيابىت I 334
سۇفۇپى زىيابىت II 335
سۇفۇپى تىيىن II 335
سۇفۇپى مۇمسىك.. 336
سۇفۇپى دارچىن 336
سۇفۇپى تاباشىر 337
سۇفۇپى كۆكنار گۇلى.. 337
سۇفۇپى قابىز I 338
سۇفۇپى قابىز II 338
سۇفۇپى قابىز III 339
سۇفۇپى رەيھان 339
سۇفۇپى كۇندۇر مۇرەككەپ.................................... 340
سۇفۇپى سۇماق 340
سۇفۇپى زىرشىك... 341
سۇفۇپى سىلسىل بەۋىل 341
سۇفۇپى شاھى بەللۇت.. 342
سۇفۇپى سەيلان 342
سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال 343
سۇفۇپى ئېھتىلام.. 343
سۇفۇپى گۇلنار 344
مەجۇنى مۇمسىك.. 344
مەجۇنى كۇندۇر 345

مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى 345
مەجۇنى سالاجىت 346
مەجۇنى كۇندۇر I 347
مەجۇنى داۋائى سىلسىل بەۋىل 348
مەجۇنى داۋائى قابىز 348
جاۋارش كۇندۇر II 348
جاۋارش تاباشىر I 349
جاۋارش تاباشىر II 350
جاۋارش لىسانۇل ئاساپىر 350
جاۋارش كۇندۇر 351
جاۋارش كاپۇر 351
جاۋارش خەرنوب 352
جاۋارش ھەببۇلئاس........................ 353
جاۋارش سۇماق 353
ئىترىفىل كىشمىش 354
ھەببى سالاجىت I 354
ھەببى ئىمساك I 355
ھەببى ئىمساك II 355
ھەببى ئىمساك III 356
ھەببى سالاجىت II 357
ھەببى تاباشىر قابىز 358
ھەببى سۇماق 358
ھەببى مۇمسىك I 359
ھەببى مومسىك II 359
قۇرسى بەللۇت I 360
قۇرسى بەللۇت II 360
قۇرسى زىيابىت I 361
قۇرسى زىيابىت II 361
قۇرسى زىيابىت III 363
قۇرسى ئىسھال 363
قۇرسى تاباشىر I 363

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇرسى تاباشىر Ⅱ 363
قۇرسى ئاقاقىيا Ⅰ 364
قۇرسى كاپۇر 364
قۇرسى مۇمسىك 365
قۇرسى ئىمساك 365
قۇرسى سۇماق Ⅰ 366
قۇرسى سۇماق Ⅱ 366
قۇرسى ئەپيۇن........................ 367
قۇرسى تاباشىر........................ 367
قۇرسى گۇلنار Ⅰ 368
قۇرسى پوستى خەشخاش 369
قۇرسى تاباشىر كاپۇرى 369
قۇرسى كۇندۇر Ⅰ 370
قۇرسى كۇندۇر Ⅱ 370
قۇرسى دىئابىت Ⅰ 371
قۇرسى دىئابىت Ⅱ 371
قۇرسى ئىمساك Ⅱ 372
قۇرسى تۇخۇمى خىرپە........................ 373
نۇتۇلى ھاپىزجەنىن 373
نۇتۇلى ھابىس 374
نۇتۇلى خۇرۇجى مەقئەت 374
زىمادى مەقئەت 375
ئون توققۇزىنچى باب جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار 378
سۇفۇپى تىيىن Ⅰ 378
سۇفۇپى سەرتان 389
سۇفۇپى گىل ئەرمىنى........................ 389
سۇفۇپى ئەنجبار 380
سۇفۇپى سۇئال........................ 381
سۇفۇپى زەمچە مۇرەككەپ 381
سۇفۇپى ئاكىلە........................ 382
سۇفۇپى زىراۋەندە........................ 382

سۇفۇپى نىشاستە 383
قۇرسى سىل 383
قۇرسى ئەنزىرۇت 384
قۇرسى سەرتان 384
قۇرسى زەمچە 385
مەلھەمى مۇردارسەنگ I 385
مەلھەمى مۇردارسەنگ II 386
مەلھەمى زۇپتى 386
مەلھەمى رال 387
مەلھەمى زاك 387
مەلھەمى زەرنىخ 388
مەلھەمى شادىنەچ 388
مەلھەمى كۇمۇش 389
مەلھەمى كاپۇر 390
مەلھەمى مۇقەل 390
سۇفۇپى كۆكتاش 391
مامرانچىنى ئۇپىسى (زەرۇرى مامرانچىنى) 391
يىگىرمىنچى باب زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار 395
شەربىتى تەرياق 395
تەرياقى ئەقرەب I 396
تەرياقى ئەقرەب II 396
تەرياقى سۇمۇم 397
تەرياقى ئەربەئە 397
تەرياقى گىل مەختۇم 398
يىگىرمە بىرىنچى باب تەبىئەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار 400
شەربىتى ئەنجۇر 401
شەربىتى رەيھان 401
ئۇجمە شەربىتى 402
ئۇزۇم شەربىتى 402
شەربىتى ئەنجۇر II 403
ياڭاق مۇراببىاسى 404

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەۋزە مۇراببासى 404
قوغۇن مۇراببasى 405
قىزىلگۈل گۈلقەنتى 405
ئالما چېچەكى گۈلقەنتى 405
مەجۇنى ماددەتۇلھايات I 406
مەجۇنى ماددەتۇلھايات II 407
مەجۇنى ماددەتۇلھايات III 407
مەجۇنى ماددەتۇلھايات IV 408
مەجۇنى ھالۋائى بەيزە I 409
مەجۇنى سۆئلەب II 409
مەجۇنى ماددەتۇل قۇدرەت 410
مەجۇنى زەنجىۋىل 411
مەجۇنى ئەفئى 412
مەجۇنى مۇقەۋۋى 413
جاۋارىش مۇقەۋۋى 414
جاۋارىش زەرئۇنى مۇقەۋۋى 415
ئىترىفىل كەبىر II 416
لوئوقى پىياز 417
ھەببى جەدۋار III 417
ھەببى جەدۋار IV 418
قۇرسى زەرئۇنى 419

ئومۇمىي قىسىم

www.uyghurkitap.com

بىرىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

§1. ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى، ۋەزىپىسى ۋە مەقسىتى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورا — تەييار دورا، ئارىلاشما دورا، مۇرەككەپ دورا دېگەن ناملار دىمۇ قوللىنىلىدۇ.

پىششىق دورا — كۆرۈنەرلىك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرىغا ئاساسەن پىششىقلاپ ئىشلىنىدىغان تەييار دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت. مەسىلەن: مەجۇنى جاۋارىش كۇمۇنى، شەربىتى سۇمبۇل، ھەببى ئازاراقى دېگەندەك. بۇنداق پىششىقلاپ ئىشلەنگەن دورىلار مۇۋاپىق بولغان قۇتىلارغا قاچىلىنىدىغان بولۇپ، قۇتىلار ئۈستىگە دورا نامى، ئىشلىتىش ئۇسۇلى، تەستىق نومۇرى، ئاساسلىق تەسىرى، ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر، ئىشلىتىش مىقدارى، ئىشلەپچىقارغان ۋاقتى، تۇرۇش مۇددىتى، دورىنىڭ قاچىلىنىشى، مىقدارى، دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يېزىپ چاپلانغان بولىدۇ.

1. ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى:

(ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ تەتقىقات ئوبيېكتى — خەلق ئارىسىدىكى ئەنئەنىۋى رېتسېپلار ئاساسىدا زامان، ماكانغا ماس بولغان پىششىق دورىلارنى كۆپلەپ ئىشلەپچىقىرىپ، پىششىق دورا ئىلمىنىڭ ئىلمىيلىك دەرىجىسىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنىڭ ياسالما شەكلىنى ئىسلاھ قىلىش، يېڭى پىششىق دورا ياسالمىلىرىنى ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن رېتسېپلارنى كۆپلەپ ۋۇجۇدقا كەلتۈرۈپ، پىششىق دورىلارنىڭ داۋالاش ۋە دورىگەرلىكتە تۇتقان ئورنى، تارىخىي ئەھۋالى، رېتسېپنىڭ پەيدا بولۇش جەريانى، رېتسېپ تەركىبىدىكى ئۆزگىرىشلەر ۋە ماس كېلىدىغان كېسەللىكلەر، تەييارلاش ئۇسۇلى، ئىستېمال مىقدارى ۋە ئىستېمال قىلىش، ئۇسۇلى، تۇرۇش مۇددىتى، قاچىلاش... قاتارلىق جەھەتلەردە ھەر تەرەپلىمە مەسىلىلەرنى ئەتراپلىق تەتقىق قىلىپ پىششىق دورا ياسالمىلىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئاساس سېلىشتىن ئىبارەت)

2. ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى:

ئۇيغۇر تېبابىتى — پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ ۋەزىپىسى — خام دورىلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى ۋە خىمىيىلىك تەركىبى ۋە فارماكولوگىيىلىك تەسىرىگە ئاساسلىنىپ، ئۇلارنى

KTLZKXB10.
KTLZKXB10

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىر ـ بىرىگە قوشۇپ مۇرەككەپ شەكىلگە كەلتۈرۈپ كۆرۈنەرلىك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە بولغان ۋە تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورا نۇسخىلىرىنى كۆپلەپ ۋۇجۇدقا چىقىرىپ پىششىق دورا ياسالمىلىرىنى تەييارلاپ، كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن خىزمەت قىلدۇرۇش-تىن ئىبارەت.

3. ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورا ئىلمىنىڭ مەقسىتى:

ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىنىڭ مەقسىتى — زامانىۋى پەن ـ تېخنىكا بىلىملىرىنى ۋە ئۇسۇللىرىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك نەزەرىيىسى بىلەن بىرلەشتۈ-رۈپ، رېتسېپلارنى زامانىۋى ئۇسۇلدا ئىسلاھ قىلىپ ھازىرقى زامان دەۋر مۇھىتىغا ماسلىشا-لايدىغان، ئۈنۈمدارلىقى يۇقىرى، سۈپىتى ياخشى، ئەكس تەسىرى يوق، ئىچىش ۋە ئىستېمال قىلىشقا، ئېلىپ يۈرۈشكە، يۆتكەپ ئىشلىتىشكە قۇلايلىق، باھاسى ئەرزان بولغان پىششىق دورا ياسالمىلىرىنى ياساپ، ئىشلەپچىقىرىپ ۋە ئۇنى مۇكەممەللەشتۈرۈش جەھەتلەردە يېڭى-لىق يارىتىشقا ئاساس سېلىشتىن ئىبارەت.

§ 2. ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ قىسقىچە تەرەققىيات تارىخى

ئۇيغۇر تېبابىتى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدا ياشاپ كېلىۋاتقان ئۇيغۇرلارنىڭ ئەنئەنىۋى تېبابىتى. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ماكانى بولغان شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى 1949 ـ يىلى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى قۇرۇلۇپ ئالتە يىلدىن كېيىن، يەنى 1955 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايون بولۇپ قۇرۇلغان.

شىنجاڭ جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ غەربىي شىمال قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، زېمىنىنىڭ شەرقتىن غەربكە سوزۇلغان ئۇزۇنلۇقى 2000 كىلومېتىر، جەنۇبتىن شىمالغىچە بولغان كەڭلىكى 1600 نەچچە كىلومېتىر، ئومۇمىي يەر مەيدانى 1 مىليون ئالتە يۈز 80 مىڭ كۋادرات كىلومېتىردىن ئارتۇق بولۇپ، پۈتۈن جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ ئومۇمىي يەر مەيدانىنىڭ ئالتىدىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدۇ، مەملىكەت بويىچە ئەڭ چوڭ مەمۇرى رايون ھېسابلىنىدۇ. شىنجاڭ زېمىنى ئىچىدىكى تاغ كۆلىمى ئومۇمىي يەر مەيدانىنىڭ 48.55% نى، تۈزلەڭلىك ئومۇمىي يەر مەيدانىنىڭ 51.45% نى تەشكىل قىلىدۇ. 2003-يىلدىكى ستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا شىنجاڭنىڭ ئومۇمىي نوپۇسى 19 مىليون 400 مىڭ بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە ئۇيغۇرلارنىڭ ئومۇمىي نوپۇسى 8 مىليون 700 مىڭدىن ئارتۇق. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى موڭغۇلىيە، روسىيە فېدراتسىيىسى، قازاقىستان، قىرغى-زىستان، تاجىكىستان، ئافغانىستان، پاكىستان ۋە ھىندىستان قاتارلىق سەككىز دۆلەت بىلەن چېگرىلىنىدۇ. چېگرىسىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 5600 كىلومېتىر.

شىنجاڭ ئۈچ تاغ تىزمىسى ئوتتۇرىسىغا ئىككى ئويمانلىق بولۇشتەك ئومۇمىي تۈزۈلۈشكە ئىگە. شىنجاڭنىڭ شىمالىدا يېشىلىقتا پۈركەنگەن كۆركەم ئالتاي تېغى، جەنۇبىدا ھەيۋەتلىك قاراقۇرۇم تېغى، ئوتتۇرا قىسمىدا توغرا كەتكەن گەۋدىلىك تەڭرىتاغ تىزمىسى بار. تەڭرىتاغ تىزمىسى شىنجاڭنى جەنۇب بىلەن شىمالغا ئايرىپ تۇرىدۇ. تەڭرىتاغ تىزمىسى بىلەن قاراقۇرۇم تېغى ئوتتۇرىسىدا تارىم ئويمانلىقى بولۇپ، يەر مەيدانى 530 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر كېلىدۇ؛ تەڭرىتاغ بىلەن ئالتاي تېغى ئوتتۇرىسىدا جۇڭغار ئويمانلىقى بولۇپ، يەر مەيدانى 220 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەڭرىتېغىنىڭ ئۇزۇن، ئېگىز ـ پەس قارلىق چوققىلىرى ئارىسىدا «ئاشلىق ئامبىرى» دەپ نام ئالغان ئىلى ۋادىسى، جۇڭگودىكى ئەڭ پەس ئويمانلىق —— تۇرپان ئويمانلىقى ۋە قۇمۇل، قاراشەھەر، باي ۋە موڭغۇلكۈرە ئويمانلىقلىرى بار. شىنجاڭنىڭ ئۈچ تاغ تىزمىسى ۋە «دۇنيانىڭ ئۆگزىسى» دەپ نام ئالغان پامىر چوققىسى، دۇنيادىكى ئىككىنچى ئېگىز چوققا دېڭىز يۈزىدىن ئېگىزلىكى 8611 مېتىر كېلىدىغان چوگىر چوققىسى، دېڭىز يۈزىدىن ئېگىزلىكى 7723 مېتىر كېلىدىغان مۇز تاغ چوققىسى، دېڭىز يۈزىدىن ئېگىزلىكى 7435 مېتىر كېلىدىغان تۆمۈر چوققىسى قاتارلىق چوققىلار بار.

شىنجاڭ قۇملۇقلىرىنىڭ كۆلىمى پۈتۈن مەملىكەتتىكى قۇملۇق ئومۇمىي كۆلىمىنىڭ ئۈچتىن ئىككى قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ. ئاساسلىق قۇملۇق تارىم ئويمانلىقىدىكى تەكلىماكان قۇملۇقى بىلەن جۇڭغار ئويمانلىقىدىكى قۇربان توڭگۇت قۇملۇقى بولۇپ، تەكلىماكان قۇملۇقىنىڭ ئومۇمىي كۆلىمى 337 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر كېلىدۇ. ئۇ ئەرەب يېرىم ئارىلىدىكى دۇبۇھال (سەھرائى كەبىر) قۇملۇقىدىن قالسىلا، دۇنيا بويىچە 2 ـ ئورۇندا تۇرىدىغان كۆچمە قۇملۇق ھېسابلىنىدۇ. بۇ قۇملۇقتا قاقاسلىق ۋە باياۋاندا ئېچىشقا بولىدىغان يەر، كۆڭ كۆلەمدىكى توغراقلىق ۋە تۈرى كۆپ قۇملۇق ئۆسۈملۈكلىرى، ياۋايى ھايۋانلار، نېفىت، تەبىئىي گاز قاتارلىق مول تەبىئىي بايلىقلار بار.

ئۇيغۇر تىبابىتى —— ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى، تۇرلۇك ئاغرىق ـ سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنىدۇر. ئۇنىڭ ئاساسىي مەزمۇنى بولسا ئادەم بەدىنىنى بىلىش ۋە ئىنسانلار ياشايدىغان مۇھىت، شارائىتلارنى بىلىش، ئىنسانلارنىڭ ساقلىق ۋە كېسەللىك ھالەتلىرىنىڭ سەۋەبلىرىنى بايقاش ۋە بىلىش ئارقىلىق، ئۇلارنىڭ ساقلىقنى ساقلاش، يۈز بەرگەن ھەرخىل كېسەللىكلەرنى ھەرخىل دورا ۋە باشقا چارىلار ئارقىلىق داۋالاپ ئىنسانلارنىڭ ئەمگەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنى تەتقىق قىلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەت پائالىيەتلىرى، روھىي ۋە ماددىي خۇسۇسىيەتلىرى، ئادەم بەدىنىنىڭ تۈزۈلۈشى، خىزمەت پائالىيەتلىرى، روھىي ۋە ماددىي خۇسۇسىيەتلىرى، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى، ساقلىق

www.uyghurkitap.com

ۋە كېسەللىك ئەھۋاللىرى ھەققىدە سۆزلەيدىغان ئىلىم، شۇنىڭدەك كېسەللىكلەرنى ئەمەلىي داۋالاش، ئاكتىپ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرىنى ۋە شۇ ھەقتىكى كلىنىكا تەجرىبىلىرىنى ئۆگىتىدىغان پەندۇر.

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇ ئۆزىگە خاس مۇكەممەل، سىستېمىلىق نەزەرىيىۋى ئاساسقا ئىگە بولۇپ، تۆت تادۇ تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، تۆت خىلت تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ساقلىق ۋە كېسەللىك، كېسەللىكلەرنىڭ سەۋەبلىرى، كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى، كېسەللىكلەرگە دىئاگنوز قويۇش ئۇسۇللىرى، داۋالاش قائىدە ــ پرىنسىپلىرى ۋە ئۇسۇللىرى، يېمەك ــ ئىچمەك، كۈتۈش ۋە پەرۋىش قىلىش، دورىگەرلىك ۋە دورا ياسالمىلىرى ھەققىدە بىر يۈرۈش نەزەرىيىلىرى بار.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەم بەدىنى ۋە بارلىق جانلىق ھاياتىنى كەڭ تەبىئەتنىڭ بىر قىسمى سۈپىتىدە چۈشىنىدۇ. ئومۇمىي بەدەننىڭ بىر پۈتۈنلۈكىنى ئالاھىدە تەكىتلەيدۇ. ئۇ ھاياتلىقنى تاشقى مۇھىت شارائىتى بىلەن بىر پۈتۈن قىلىپ چۈشەندۈرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەڭ قەدىمكى شەرق ماتېرىيالىستىك تەلىماتلىرىنىڭ ساددا، بىراق ھەقىقىي كۆز قاراشلىرى بىلەن بىر سەپتە تۇرۇپ، كەڭ تەبىئەتنىڭ، باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئالەمنىڭ ئاساسىنى سۇ، ئوت، ھاۋا، تۇپراقتىن ئىبارەت تۆت ئامىلنىڭ زىددىيىتى ۋە بىرىكىشىدىن تەشكىل تاپقان، دەپ قارايدۇ. ئىنسان ھاياتى تەبىئەتتىكى تۆت ئامىلنىڭ بىرىكىشىدىن تەركىب تېپىش بىلەن بىللە، يەنە ئۇنىڭ دائىمىي بىۋاستە تەسىرى ئىچىدە بولىدۇ، دەپ چۈشەندۈرىدۇ.

بۇ قەدىمكى ئەجدادلىرىمىزنىڭ تەبىئەتنى تونۇش كۆز قارىشىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەبىئەتنى بىلىشى ئەمەلىيەتتىن باشلانغان، ئەجدادلىرىمىز تۆت ئامىلدىن تولۇق بەھرىمەن بولغان. قەدىمكى ئەجدادلىرىمىز كۈننىڭ ئىسسىقلىق كۈچى بولمىسا زىرائەت پىشمايدىغانلىقىنى، يورۇقلۇق بولمىسا ھېچنېمە قىلغىلى بولمايدىغانلىقىنى، سۇ، ھاۋا بولمىسا ھاياتلىق بولمايدىغانلىقىنى، تۇپراق بولمىسا ماددا يېتىلمەيدىغانلىقىنى چۈشەنگەن.

«تۆت تادۇ» ئوخشىمىغان تۆت خىل خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئوت ــ قۇرۇق ئىسسىق؛ ھاۋا ــ ھۆل ئىسسىق؛ سۇ ــ ھۆل سوغۇق؛ تۇپراق ــ قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. ئۇلار جىسىم، كەيپىيات، خۇسۇسىيەت جەھەتتىن بىر ــ بىرىگە قارىمۇ قارشى زىت بولسىمۇ ئەمما بىر ــ بىرىنى تەقەززا قىلىدۇ. ئۇلار كائىناتتا ئىسسىقلىق، سوغۇقلۇق، ھۆللۈك، قۇرۇقلۇقتىن ئىبارەت تۆت خىل كەيپىياتنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. تۆت كەيپىياتنىڭ قارىمۇ قارشى پائالىيەتلىرى نەتىجىسىدە مىزاج ھاسىل بولىدۇ. مىزاجلار چوڭ جەھەتتىن قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق مىزاجلارغا بۆلۈنىدۇ، دەپ قارايدۇ.

تۆت خىلت تەلىماتى «تۆت تادۇ» ۋە مىزاجلار توغرىسىدىكى قەدىمكى ماتېرىيالىستىك كۆز قاراشلار ئاساسىدا مەيدانغا كەلگەن بولۇپ، ئۇ ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ساقلىق، كېسەللىك،

كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتىكى مۇھىم تەلىماتلىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.
ئۇيغۇر تېبابىتى تۆت خىلتنى تەبىئەت دۇنياسىدىكى «تۆت تادۇ» نىڭ بەدەندىكى تەقلىدىي زاھىرى دەپ شەرھلەيدۇ. تۆت خىلت (سەپرا، قان، بەلغەم، سەۋدا) بەدەننى تەشكىل قىلغان، بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان مۇھىم سۇيۇقلۇقلار بولۇپ، سەپرا خىلتىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قاننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، بەلغەمنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، سەۋدانىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇلار ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتى جەريانىدا سەرپ قىلىنىپ، يېڭىدىن ئىشلىنىپ تولۇقلىنىپ، ئۆزئارا تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاپ، ئىنسان ھاياتىنىڭ ساغلاملىق شەرتلىرىنى ھازىرلايدۇ. ئۇلار بىر - بىرىنى تىزگىنلەپ چەكلەيدۇ ۋە تولۇقلايدۇ. ئۇلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى نىسپىي، زىددىيىتى مۇتلەق بولىدۇ. خىلتلار تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى، سان ياكى سۈپەت جەھەتتىكى غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشى كېسەللىك ئۆزگىرىش ھالىتى بولۇپ، نۇرغۇنلىغان كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. يەنى خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ۋە سان - سۈپەت جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلىرى كېسەللىكلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىكى مۇھىم ئىچكى سەۋەب، تەبىئەت دۇنياسىدىكى «تۆت تادۇ» ۋە باشقا ئامىللارنىڭ نورمالسىز تەسىرى خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشىدىكى تاشقى سەۋەب بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

دېمەك ئۇيغۇر تېبابىتى — ئىنسان بەدىنى ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللارنىڭ بىرلىكى ۋە زىددىيىتى ئاساسىدا تەرەققىي قىلىدۇ ۋە ھاياتلىق جەريانىنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئادەمنىڭ ئومۇمىي بەدىنىنى بىر پۈتۈن گەۋدە دەپ قارايدۇ. ئەزالارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاراپ يەككە ئەزا ۋە مۇرەككەپ ئەزا دەپ، خىزمەت رولىغا قاراپ رەئىسى ئەزا، خادىمىي ئەزا ۋە غەيرىي خادىمى ئەزا دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىپ كونكرېت تەرىپلەيدۇ. يەنى مېڭە، يۈرەك، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى رەئىس ئەزا؛ ئۆپكە، ئاشقازان، تال، ئۈچەي، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ ھەم يۇقىرىقى ئەزالارنىڭ كونكرېت خىزمەت روللىرىغا قاراپ بەزىلىرىنى ھەم باشقۇرغۇچى، ھەم باشقۇرۇلغۇچى ئەزالار قاتارىغا؛ تىرناق، چاچ قاتارلىقلارنى غەيرىي خادىمىي ئەزا قاتارىغا كىرگۈزىدۇ. مېڭىنى روھىي نەپسانىينىڭ مەركىزى، يۈرەكنى روھىي ھايۋانىينىڭ باشلىنىش مەنبەئى ھەم مەركىزى، جىگەرنى روھىي تەبىئىينىڭ مەركىزى دەپ قارايدۇ. ئادەم ھاياتى تامامىلانغۇچى بولغان ئارىلىقتىكى ئەقلىي ۋە جىسمانىي ھەرىكەتلەر سەۋەبچىسى بولغان ئامىل —قۇۋۋەتنى چوڭ جەھەتتە قۇۋۋەتى ھايۋانى، قۇۋۋەتى نەپسانىي ۋە قۇۋۋەتى تەبىئىي دەپ ئۈچ خىلغا ۋە ئۇلارنى ئۆزلىرى ئۈچۈن خىزمەت قىلغۇچى نۇرغۇنلىغان قۇۋۋەتلەرگە ئايرىپ ئايرىم - ئايرىم تەرىپلەپ شەرھلەيدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى كېسەللىكلەر سەۋەبلىرىنى ئىچكى سەۋەب ۋە تاشقى سەۋەب دەپ ئىككىگە

www.uyghurkitap.com

بولۇپ كونكرېت تونۇشتۇرىدۇ. ھەر خىل كېسەللىك ئالامەتلىرىنى خېلى تەپسىلىي ئېنىق كۆرسىتىدۇ. كېسەللىكلەرنى چوڭ جەھەتتە يالغۇز كېسەللىكلەر ۋە مۇرەككەپ كېسەللىكلەر دەپ ئىككى تۈرگە ئايرىيدۇ. يالغۇز كېسەللىكلەرنى مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر (خىلىتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ۋە خىلىتلىق مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر)، شەكىل بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، پۈتۈنلۈك بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر دەپ ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلۈپ، بىرمۇ بىر كېسەللىكنىڭ سەۋەبى، ئالامىتى، داۋالاش ئۇسۇللىرىغىچە توختىلىپ ئۆتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك ئەمەلىي تەجرىبىلىرىدىن يەكۈنلەنگەن، ئۆزىگە خاس بىر يۈرۈش كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش، تونۇپ ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇللىرى بولۇپ، كېسەللىكنى توغرا تونۇپ دىئاگنوز قويۇش، توغرا داۋالاپ بىمارنىڭ سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشنىڭ تۈپ ئاساسى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى — تۆت تادۇ تەلىماتى، مىزاج تەلىماتى، خىلىت تەلىماتى، قۇۋۋەت تەلىماتى، روھ تەلىماتى، ئەزا تەلىماتى ئاساسىدا، مۇھىمى ئادەم بەدىنىنىڭ بىر پۈتۈنلۈكى ۋە ئۇنىڭ تاشقى مۇھىت بىلەن بولغان بىرلىكى، زىددىيىتى ئاساسىدىكى تونۇشلىرىنىڭ يېتەكچىلىكىدە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئىچكى ـ تاشقى سەۋەب ۋە باشقا ئامىللار ھەمدە كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ۋاستىلىك ۋە ۋاستىسىز ھەر خىل تەكشۈرۈشلەر ئارقىلىق ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ دىئاگنوز قويىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە كېسەللىكلەرنى تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى — قاراپ تەكشۈرۈش، سوراپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش، تۇتۇپ تەكشۈرۈش، تومۇر تۇتۇپ تەكشۈرۈش، چوڭ-كىچىك تەرەتلەرنى تەكشۈرۈش، قۇسۇق ۋە خەپۇكلەرنى تەكشۈرۈش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ بىر قاتار ئىلمىي ئۇسۇل ـ چارىلەر ئارقىلىق كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتىكى بىرىنچى قول مۇھىم ماتېرىياللارغا ئېرىشىش ئارقىلىق، ئۇلارنى ئەتراپلىق مۇھاكىمە قىلىپ، سېلىشتۇرۇپ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبلەرنى ئايدىڭلاشتۇرۇپ، ئاساسىي ۋە ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاپ توغرا دىئاگنوز قويۇپ، كېسەللىكلەرنى توغرا داۋالاپ سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە ئاساس تۇرغۇزىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كېسەللىكلەرنى نوقۇل دورا ئارقىلىق داۋالاش بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ. ئۇ بىمارنىڭ مۇھىتىنى ياخشىلاش، ئېغىر كېسەللىكلەرنى ياتقۇزۇپ داۋالاش، روھىي داۋالاش، ھاۋا يۆتكەپ داۋالاش، بىمارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاپ داۋالاش، يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن داۋالاش، دورا بىلەن داۋالاش، ئارشاڭ ۋە قۇياش نۇرى بىلەن داۋالاش، قۇم بىلەن داۋالاش، لوڭقا قويۇپ داۋالاش، ھۆقنە قىلىش، تېرىگە ئېلىش، يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ۋە سوغۇق ئۆتكۈزۈپ داۋالاش، داغلاپ داۋالاش، ئۇۋۇلاپ ۋە ئىسلاپ داۋالاش، نەشتەر ئۇرۇش، قان ئېلىش، دەستكار (ئوپېراتسىيە) قىلىش، سۇنۇق ـ چىقىقلارنى ئورنىغا

سىلىپ تېگىپ ۋە مۇقىملاشتۇرۇپ داۋالاش، پەرھىز بۇيرۇش قاتارلىقلارنى بىرلەشتۈرۈپ
داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلىدۇ. ئۇ ھەر قاچان مۇھىتنى ياخشىلاش ۋە پۈتۈن ئورگانىزم-
نىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتىنى ياخشىلاشنى دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئالدىنقى شەرتى دەپ ھېسابلاي-
دۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئەتراپىمىزدىكى تەبىئەت دۇنياسىدا كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرى
قانداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدىغان بولسا، ئۇنىڭغا تەسىر قىلىدىغان، قارشى تۇرىدىغان
ئۇنۇملۇك شىپا مەنبەلىرىمۇ خۇددى شۇنداق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، دەپ تونۇيدۇ. ئۇيغۇر
تېۋىپلىرى دورا ـ دەرمەكلەرنى ئۇلارنىڭ ئەسلىي كېلىپ چىقىش مەنبەلىرى ۋە كەيپىياتلىرى-
غا قاراپ تۇرۇپ تۆت خىل تەبىئەتكە ئايرىيدۇ. ئۇلارنى ئىسسىق، سوغۇق، قۇرۇق ۋە ھۆل
تەبىئەتلىرى بويىچە ھەرخىل مىزاج بۇزۇلۇشلارغا قارىمۇ ـ قارشى ۋاستە سۈپىتىدە قوللىنى-
دۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمى — دورا ماتېرىياللىرىنى تونۇش، ئۆستۈرۈش،
يىغىش، ساقلاش، ئىش قوشۇپ پىششىقلاش قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرغاندىن سىرت،
دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى، ئورۇنباسارى، خۇسۇسىيىتى، زىيانلىق تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى
قاتارلىقلارنى تەپسىلىي تونۇشتۇرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىنىڭ مەنبەئى ئۆسۈم-
لۈك، مەدەن ۋە ھايۋانات بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىلىرىنىڭ %90 تىن كۆپرەكى
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

كلىنىكا جەھەتتە كېسەللىكلەرنى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى، تاشقى كېسەللىكلەر
ئىلمى، تېرە كېسەللىكلەر ئىلمى، بالىلار كېسەللىكلىرى ئىلمى، ئاياللار كېسەللىكلىرى
ئىلمى، بەش ئەزا كېسەللىكلىرى ئىلمى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ئىلمى قاتارلىقلارغا
ئايرىيدۇ. ئۇ ئۇزۇن مۇددەتلىك تەرەققىيات ۋە كلىنىكىلىق ئەمەلىيەتلىرى جەريانىدا تەدرى-
جىي شەكىللەنگەن بولۇپ، ئۆزلۈكسىز تولۇقلىنىش ئارقىلىق ئۆز مەزمۇنىنى بېيىتقان ۋە
ھەرقايسى كلىنىك بۆلۈملەرگە خاس بولغان نەزەرىيە ۋە كلىنىك داۋالاش ئىلمى بولۇپ
سىستېمىلاشقان.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك ئىلمى — ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقى-
رىش ئەمەلىيىتى، تۇرلۇك ئاغرىق ـ سىلاقلارغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا
ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمى يەكۈنى، ئەجدادلىرىمىز دورىلارنىڭ شىپالىق رولى،
زىيانلىق تەسىرى، زەھەرلىك ياكى زەھەرسىز ئىكەنلىكىنى بىلىش ئۈچۈن، ھەرخىل مەنبە-
دىن كېلىدىغان دورا ماتېرىياللارنى تالاي قېتىم كۆرۈش، پۇراش، تېتىش، سوغا چىلاش،
ئوتتا كۆيدۈرۈش قاتارلىق تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى ھەمدە ھايۋانات ۋە ئۆزلىرىگە ئىشلىتىش
ئارقىلىق نۇرغۇن دورىلارنى تونۇغان ۋە ئۇلارنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى، ئىشلىتىلىشى،
ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى، ئىشلىتىش مىقدارى، زىيانلىق تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى، ئورۇنبا-
سارى قاتارلىق مول دورىگەرلىك بىلىملىرىنى ھەم بىر يۈرۈش داۋالاش تەجرىبىلىرىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەۋلاتمۇ ـ ئەۋلات مىراس قالدۇرغان. ئۈزلۈكسىز تەرەققىيات جەريانىدا ئالدىنقىلارنىڭ
مىراسلىرىغا كېيىنكىلەر ئىجادىي ۋارىسلىق قىلىپ يېڭى ـ يېڭى دورىلارنى تونۇپ ئۇيغۇر
تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك بىلىملىرىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ، ئۇنى ئەۋلادلارغا
ئۆگىتىپ تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ مەڭگۈ مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇشىغا ئاساس سالدى. شۇنىڭ
بىلەن ئۇزاق تارىخى ئەسىرلەردىن بېرى خەلقىمىزنىڭ تەن ساغلاملىقىنى ساقلاش، ھەرخىل
ئاغرىق سىلاقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاپ ساقايتىش جەھەتلەردە
زور تۆھپىلەرنى قوشۇپ كەلمەكتە.

ھەممىگە مەلۇم، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى مەيلى تارىخىنىڭ ئۇزۇنلۇقى جەھەتتىن بولسۇن
ۋە ياكى ئۆز ئىچىگە ئالغان مەزمۇن دائىرىسىنىڭ كەڭلىكى جەھەتتىن بولسۇن، باشقا ئەل
تېبابەتچىلىكى، جۈملىدىن جۇڭيى، زاڭزۇ، موڭغۇل تېبابەتچىلىكى قاتارىدا ۋەتەن خەزىنە-
سىگە تېگىشلىك تۆھپىلەرنى قوشقان. بۇ ھەقتە ئىستانبۇل ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي فاكۇلتېت
تىب تارىخى ۋە دېئونتولوگىيە پروفېسسورى دوكتور ئا. سۈھەيل ئۈنۋەر①«ئۇيغۇرلاردا
تېبابەت» ناملىق كىتابىدا: «… ھىندى ۋە جۇڭگو تېبابىتىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىگە كۆرسەت-
كەن تەسىرىدىن، ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئۇلارغا كۆرسەتكەن تەسىرى چوڭ. جۇڭگو تارىخچىلى-
رى 759 ـ يىلى توخارىستان ياپغۇسى (ھۆكۈمرانى) تەرىپىدىن جۇڭگو خاقانىغا ئەۋەتىلگەن
ھەدىيىلەر ئارىسىدا ئىككى يۈز خىل تېببىي دورا ۋە نۇرغۇن خۇشپۇراق ماددىلارنىڭ بارلىقى-
نى قەيت قىلىدۇ» دەيدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى
ئەقىل ـ پاراسەتلىك، مېھنەت سۆيەر خەلقىمىزنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ
ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش يەكۈنى سۈپىتىدە ئۇلارنىڭ تارىم بويلىرىدا ياشاپ، ئۆسۈپ كۆپىيى-
شىدە مۇھىم رول ئويناپ، دۇنيادىكى باشقا مىللەتلەرگە ئوخشاش مەدەنىيەتلىك خەلق
بولۇشىغا تۈرتكە بولغان.

«ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى يالغۇز يېقىنقى زاماننىڭ ياكى ئىسلامىيەتتىن بۇيانقى پەن ـ
مەدەنىيەت مۇۋەپپەقىيەتلىرى بىلەن ئىبنى سىنا تېببىي تەلىماتلىرىنىڭ مەھسۇلى بولۇپلا
قالماستىن، بەلكى ئۇزاق تارىخىي تەرەققىياتنىڭ سەمەرىسى، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۇيغۇر
خەلقىنى تەشكىل قىلغان ئەڭ قەدىمكى قەبىلىلەرنىڭ ئىجتىمائىي ھايات باسقۇچلىرىدا تۇرلۇك
دورا ـ گىياھلار ئۈستىدە ئېلىپ بارغان ئىپتىدائىي تەجرىبىلىرى ۋە تۇرلۇك ئەم ـ ئىرىم
ئۇسۇللىرىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپلا قالماستىن، ئۇ يەنە تۇرانى خەلقلەرنىڭ جۈملىدىن ئاناۋ،
تاقار، قاراسۇق مەدەنىيىتى دەۋرىدىكى خەلقلەرنىڭ شۇ خىل تەجرىبىلىرى بىلەن ئەم ـ ئىرىم

---

① ئا. سۈھەيل ئۈنۋەر: «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت»، شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى،
1997 ـ يىلى نەشرى، 2 ـ بەت.

ئۇسۇللىرىنى قوبۇل قىلغان»① بولغاچقا، مەزمۇن دائىرىسى كېڭىيىپ، ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكلەر بىلەن مۇجەسسەملەنگەن. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى گەرچە ئۇزۇن تارىخىي دەۋرنى بېشىدىن كەچۈرگەن بولسىمۇ، ئەمما بىزنىڭ تەزكىرە تۈزۈشكە ئەھمىيەت بەرمەسلىكىمىز سەۋەبلىك كۆپلىگەن مەدەنىيەت مىراسلىرىمىز ئۆز تارىخچىلىرىمىز تەرىپىدىن ئەمەس بەلكى خەنزۇ ۋە چەت ئەل تارىخچىلىرىنىڭ قەلىمى ئارقىلىق بىزگىچە يېتىپ كەلگەن. ئۇنىڭدىن باشقا يېقىنقى بىر نەچچە ئون يىلدىن بۇيان دىيارىمىزدا ئېلىپ بېرىلغان ئارخېئولوگىيىلىك قېزىش جەريانىدا تېپىلغان مەدەنىيەت يادىكارلىقلىرىمىز ئارقىلىق ئاندىن ئەجدادلىرىمىزنىڭ ھەقىقىي مەدەنىيەت كەشپىياتچىلىرى ئىكەنلىكىنى بىلىشكە مۇۋەپپەق بولالىدۇق. ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن تېپىلغان ئۆسۈملۈك ئەۋرىشكىلىرىگە ئاساسەن ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىك تارىخىنىڭ نىسبەتەن ئۇزۇن ئىكەنلىكىنى ھېس قىلالايمىز. مەسىلەن:

1. ئاشلىق زىرائەتلەر

1) بۇغداي: بۇغداي دەسلەپتە بارىكۆل ناھىيىسى تەۋەسىدىكى قەدىمكى ئىزدىن تېپىلغان بولۇپ، بۇ قەدىمكى ئىز ئەينى زاماندا كۆيۈپ ۋەيران بولغانلىقتىن، بۇغداي دانلىرىمۇ كۆيۈپ كۆمۈرگە ئايلىنىپ كەتكەن. بۇ قەدىمكى ئىزدىن تېپىلغان ياغاچ ئەۋرىشكىلىرى كاربون 14 (14C) ئانالىز ئارقىلىق تەجرىبە قىلىنغاندا، ئۇنىڭ يىل دەۋرى بۇنىڭدىن 3280 يىل ئىلگىرى ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى. بۇ ئىزدىن تېپىلغان بۇغداي دانلىرى «تارىم مەدەنىيىتى» گە ئائىت باشقا قەدىمكى ئىز ۋە قەدىمكى قەبرىلەردىن تېپىلغان زىرائەت ئەۋرىشكىلىرى ئىچىدە ئەڭ قەدىمكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

1979 ـ يىلىنىڭ ئاخىرى ۋە 1980 ـ يىلى لوپنۇر رايونى كۆنچى دەرياسىنىڭ يۇقىرى ئېقىنى، شىمالىي قىرغىقىدىكى جايلار ۋە كۆنچى دەرياسىنىڭ تۆۋەن ئېقىنى ئەتراپىدىن بىر تۈركۈم ئەڭ قەدىمكى قەبرىلەر قېزىپ تەكشۈرۈلدى. بۇ يەرنىڭ ھاۋاسى قۇرغاق بولغاچقا، قەبرىلەردىكى مېيىت ۋە ئاخىرەتلىك بۇيۇملار ئاساسەن بۇزۇلماي ياخشى ساقلىنىپ قالغان. يۇلغۇن، كەندىر چىۋىقلىرى ۋە باشقا نەرسىلەردىن ناھايىتى زىچ ۋە قېلىن قىلىپ توقۇلغان كىچىك سېۋەتلەرگە ئون نەچچە تالدىن يۈز نەچچە تالغىچە بۇغداي دانلىرى سېلىپ قويۇلغان. بۇ بۇغداينىڭ رەڭگى قارامتۇل بولۇپ، چىرىمەي ياخشى ساقلىنىپ قالغان. بۇلارنىڭ يىل دەۋرى دەسلەپكى قېتىم نەنجىڭ ئۇنىۋېرسىتېتى جۇغراپىيە فاكۇلتېتىنىڭ تەجرىبىخانىسى ئەۋرىشكىلەرنى تەجرىبە قىلىپ ئۇنىڭ بۇندىن 6412±117 يىل بۇرۇنقى دەۋرگە توغرا كېلىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ بېكىتتى. كېيىنكى قېتىم بېيجىڭ ئۇنىۋېرسىتېتى ئارخېئولوگىيە فاكۇلتېتىنىڭ تەجرىبىخانىسى قايتا تەجرىبە قىلىپ، ئۇنىڭ بېكىتىلگەن يىل دەۋرىنى بۇنىڭ-

---

① ئابدۇشۈكۈر مۇھەممەتئىمىن: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قىسقىچە تارىخى تەسۋىرى»، «قەشقەر پېداگوگىكا ئىنستىتۇتى ئىلمىي ژۇرنىلى»، 1984 ـ يىل 3 ـ سان، 57 ـ، 58 ـ، 61 ـ بەتلەر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ىدىن 3800 يىللار بۇرۇن، دەپ ئېلان قىلدى. مەيلى قانداق بولمىسۇن، لوپنۇر رايونىدىكى كۆنچى دەريا بويلىرىدىن تېپىلغان بۇ قەدىمكى بۇغداي دانلىرى ھازىرغىچە «تارىم مەدەنىيە-تى» گە ئائىت قەدىمكى قەبرىلەردىن تېپىلغان دەۋرى ئەڭ ئۇزۇن بۇغداي ئەۋرىشكىلىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇغداي دۇنيا بويىچە ئەڭ بۇرۇن ئۆستۈرۈلگەن مەدەنىي ئۆسۈملۈكلەرنىڭ بىرى. كۆنچى دەرياسى بويىدىكى قەدىمكى قەبرىلەردىن تېپىلغان بۇغداي ئەۋرىشكىلىرى ئەجدادلىرىمىزنىڭ تارىم بۇغدىيىنى تېرىپ ئۆستۈرۈش تارىخى ۋە تارىم بۇغدىيىنىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسى توغرىسىدا يېڭى مەسىلىنى ئوتتۇرىغا قويىدى.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن ئېلىپ بېرىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تەكشۈرۈش ۋە قېزىش جەريانىدا مىلادىدىن ئىلگىرى ۋە كېيىنكى دەۋرگە مۇناسىۋەتلىك بەزى قەدىمكى شەھەر خارابىلىرى ۋە قەدىمكى قەبرىلەردىن يەنە بىر مۇنچە بۇغداي دانلىرى، بۇغداي باشقى، بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، بۇغداي تېرىش ھەققىدە يېزىلغان ھەر خىل يېزىقتىكى خاتىرە - پۈتۈكلەرمۇ تېپىلدى. مەسىلەن، بۇنىڭدىن 2000 يىللار بۇرۇن تەكلىماكاندا قۇمغا كۆمۈلۈپ كەتكەن قەدىمكى نىيە خارابىسىدىن بۇغداي دانلىرى تېپىلىش بىلەن بىللە بىجىرىم بۇغداي باشاقلىرىمۇ تېپىلدى.

تۇرپان ناھىيىسىدىكى ئاستانە ۋە قاراغوجىدىكى Ⅵ — Ⅶ ئەسىرلەرگە تەئەللۇق قەدىمكى قەبرىلەردىن بۇغداي، بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان نان، ھەر خىل پېچىنىلەر، چۆچۈرە، جۇۋاۋا، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلار ۋە بۇغدايدىن ئىجارە - باج تۆلىگەن، قەرز - ئۆتنە بەرگەنلىك توغرىسىدىكى خەت - چەك ۋەسىقىلەر قېزىۋېلىندى. يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇلغان بۇغداي ۋە بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر، ھەر خىل تىل - يېزىقلاردا پۈتۈلگەن ۋەسىقىلەر يۇرتىمىزنىڭ ئاشلىق، زىرائەتچىلىك تارىخىنى تەتقىق قىلىشتا بىرىنچى قول ماتېرىيال ھېسابلىنىدۇ.

2) ئارپا: قۇمۇل بارىكۆل ناھىيىسى قارا دۆۋىدىكى بۇنىڭدىن 3800 يىللار بۇرۇنقى قەدىمكى قەبرىلەردىن ئارپا باشقى، ئارپا پوستى (قارا دۆۋىدىن) تېپىلغان بۇ ھازىرقى تېپىلغان ئەڭ بۇرۇنقى ئارپا ئەۋرىشكىسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يەنە ئارپىنىڭ يۇرتىمىزدا تېرىپ ئۆستۈرۈلۈش تارىخى ۋە ئۇنىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسىنى تەتقىق قىلىشتا زور ئەھمىيەتكە ئىگە. يۇقىرىقىلاردىن باشقا تەكلىماكاندىكى قەدىمكى نىيە خارابىسىدىن، تۇرپان ئاستانىدىكى Ⅳ — Ⅸ ئەسىرلەرگە مەنسۇپ بىر مۇنچە ئارپا دانلىرى چىققان. قەبرىلەردىن تېپىلغان بەزى ۋەسىقىلەردە ئات - ئۇلاغلار ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن يەم - خەشەكلەر ھېساباتىدا سەرپ قىلىنغان ئارپىنىڭ سانىمۇ ئېنىق خاتىرىلەنگەن. بۇنىڭدىن باشقا، چاقىلىق ناھىيىسىدىكى قەدىمكى مىران خارابىسىدىنمۇ ئارپا دانلىرى تېپىلغان. بۇ نەرسىلەر بىزگە ئارپىنىڭ ئۆز زامانىسىدا تېرىلىش دائىرىسىنىڭ كەڭلىكىنى، ئىستېمال سەرپىياتىنىڭمۇ خېلى زور ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

3) تېرىق: بۇ قەدىمكى زامان ئاشلىق زىرائەتلىرى ئىچىدە تېرىلىش دائىرىسى كەڭ، ئىستېمال سەرپىيات مىقدارى زور زىرائەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تېرىق — قۇرغاقچىلىققا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان، ئۆسۈش مەۋسۇمى نىسبەتەن قىسقا، بىر قەدەر يۇقىرى مەھسۇلات- لىق، ساقلاشقا چىداملىق زىرائەت بولغاچقا، قۇرغاق رايونلاردا ياشىغان ئەجدادلىرىمىز ئۇنى كۆپرەك تېرىغان. ئۇنىڭ ئەڭ بالدۇرقى زىرائەت ئەۋرىشكىسى بۇنىڭدىن تەخمىنەن 3000 يىل بۇرۇنقى قۇمۇل قارا دۆۋە قەدىمكى قەبرىستانلىقىدىن تېپىلغان. ئۇ بىر خىل تېرىق قاتلىمىسى بولۇپ، كۆپ قىسمى چاسا شەكىلدە. ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر، قېلىن- لىقى 3-4 سانتىمېتىر كېلىدۇ. تېرىق ئۇنى تازا يۇمشاق تارتىلمىغاچقا، قاتلىما ئارىسىدىكى تېرىق دانلىرى يەنىلا ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ.

1985 - يىلى 9 - ئايدا، چەرچەن ناھىيىسىدىكى زاغۇنلۇق قەدىمكى قەبرىلىرىدىنمۇ تېرىق (سۆك) ئۇنىدىن تەييارلانغان نان (توقاچ) تېپىلدى. بۇ قەدىمكى قەبرىلەرنىڭ ئەڭ تېگىدىن ئېلىنغان ياغاچ ئەۋرىشكىلىرى كاربون 14 ئانالىزى ئارقىلىق تەجرىبە قىلىنغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ بۇنىڭدىن 3000 يىل بۇرۇنقى دەۋرگە مەنسۇپ ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى.

1959 - يىلى، بۇنىڭدىن 2000 يىللار بۇرۇنقى دەۋرلەردىلا قۇمغا كۆمۈلۈپ كەتكەن قەدىمكى نىيە خارابىسىدىن (تېرىقلار ئۇزۇن يىللارنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بىرىكىپ قېتىپ كەتكەن) تېپىلغان. كېيىن يەنە تۇرپان ئاستانە، كروران خارابىسى، قاراشەھەر ناھىيىسىدىكى «ساردۆڭ قەدىمي شەھەر خارابىسى» قاتارلىق ئورۇنلاردىنمۇ تېرىق دانلىرى تېپىلدى.

4) چۆجگۆن: چۆجگۆن تېرىققا ئوخشاپ كېتىدىغان، دېنى يۇمىلاق ئۆسۈملۈك. ئۇ ئادەتتە قىياق دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۆسۈش ۋاقتى قىسقا، قۇرغاقچىلىققا چىداملىق بولۇشتەك ئالاھىدىلىكى بار.

قەدىمكى نىيە خارابىسى ۋە تۇرپان ئاستانىدىكى VI — VIII ئەسىرلەرگە مەنسۇپ قەدىمكى قەبرىلەردىن كۆپلىگەن چۆجگۆن دانلىرى تېپىلغان. ئۇنىڭدىن باشقا 2000 نەچچە يۈز يىللار ئىلگىرى قۇمغا كۆمۈلگەن «قەدىمكى كروران خارابىسىنىڭ تاملىرىدا ئۆز زامانىسىدا سۇۋال- غان كاكىل لايلار ساقلانغان بولۇپ، لايلارغا كۆپ مىقداردا بۇغداي سامىنى، چۆجگۆن سامىنى ۋە چۆجگۆن پوستى ئارىلاشتۇرۇلغان. شۇنىڭدەك، شەھەر خارابىسى ئىچىدىكى قەدىمكى مۇنارنىڭ شەرق تەرىپىدىن تەخمىنەن 32 كىلومېتىر كېلىدىغان جايدىكى بىر دۆۋە ياغاچلار ئاستىدىن 70 سانتىمېتىر قېلىنلىقتىكى چۆجگۆن دۆۋىسى تېپىلغان. ئۇنىڭدىن چۆجگۆن دانلىرى ھازىرمۇ ساپسېرىق پارقىراپ تۇرىدۇ».①

5) ئاق قوناق (مەللە قوناق): بۇ زىرائەتلەر قۇرغاقچىلىققا چىداملىق بولۇش بىلەنلا

---

① خۇشەن: «كىروران قەدىمكى ئىزىنى تەكشۈرۈشتىن قىسقىچە دوكلات»، «تارىخ جۇغراپىيە ژۇرنىلى» 1981 - يىللىق 1 - سانى.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

قالماستىن، بەلكى شور تەركىبى بىر قەدەر ئېغىر بولغان تۇپراقتىمۇ ماسلىشالايدۇ، شۇڭا ئۇ خېلى ئۇزۇن زامانلاردىن بۇيان قەشقەر، قۇمۇل، پىچان، تۇرپان، توقسۇن، قاراشەھەر قاتارلىق جايلاردا تېرىلىپ كەلمەكتە. بۇنىڭدىن 2000 يىللار ئىلگىرىكى دەۋرگە مەنسۇپ بولغان ساردۇڭ قەدىمىي شەھەر خارابىسىدىكى (قارا شەھەر) قەدىمكى گەمىدىن ئاق قوناق تېپىلغان.

2. مايلىق دان زىرائەتلىرى

ئاپتونوم رايونىمىزدا مايلىق دان زىرائەتلىرىنىڭ تېرىپ ئۆستۈرۈلۈشى ناھايىتى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. مايلىق دان زىرائەتلىرىدىن زىغىر، كۈنجۈت، قىچا، زاراڭزا، ئاپتاپپەرەس قاتارلىقلار ئومۇميۈزلۈك تېرىلىدۇ. يۇرتىمىزدىكى مايلىق دان زىرائەتلىرىنىڭ كېلىپ چىقىش مەنبەسى ۋە ئۇلارنىڭ تېرىپ ئۆستۈرۈلۈش تارىخى ھەققىدە تېخى ئەتراپلىق تەتقىقاتلار يۈرگۈزۈلمىدى. شۇنداقتىمۇ كېيىنكى يىللاردا ئېلىپ بېرىلغان ئارخېئولوگىيىلىك تەكشۈرۈشلەر ۋە چەكلىك دائىرىدە ئېلىپ بېرىلغان قېزىپ تەكشۈرۈشلەردە بەزى مايلىق دان زىرائەتلىرىنىڭ ئەۋرىشكىلىرى تېپىلدى. تۆۋەندە ئۇلارنى قىسقىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1) زىغىر: تەڭرى تېغىنىڭ ئالغوي (ئارغۇغول) جىلغىسىدىكى قەدىمكى قەبرىلەردىن (بۇنىڭدىن 2000 ـ 3000 يىل بۇرۇنقى) زىغىر دانلىرى تېپىلغان. ئۇنىڭدىن باشقا تۇرپان ئاستانىدىكى قەدىمكى قەبرىلەر (VI — VIII ئەسىرلەرگە مەنسۇپ) دىن ۋە قاراشەھەردىكى قەدىمكى شەھەر خارابىسىدىنمۇ زىغىر دانلىرى تېپىلغاندى.

ئاپتونوم رايونىمىزدا زىغىر ئۇرۇقدىشىغا كىرىدىغان تەخمىنەن ئالتە تۈر بار بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە ئادەتتىكى زىغىر كەڭ مىقياسىدا تېرىلىدۇ.

2) كۈنجۈت: تۇرپان ئاستانە قەدىمكى قەبرىلىرىدىن كۈنجۈت تېپىلغان. «كۈنجۈت ئەسلىدە جەنۇبىي ئافرىقىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھازىر ئىسسىق ۋە مۆتىدىل بەلباغنىڭ كۆپلىگەن رايونلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقى قۇۋۋەت دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلسە، غولىنىڭ پوستى ئارغامچە ۋە تاغار توقۇشتا خام ئەشيا قىلىنىدۇ».①

3. يۇرچاق تېپىدىكى زىرائەتلەر

يۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەردىن ئاپتونوم رايونىمىز تەۋەسىدە تارقالغانلىرىنىڭ كۆپىنچىسى كېپىنەكسىمان گۈللۈكلەر كەنجى ئائىلىسىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈكلەر بولۇپ، ئۇلاردىن تەخمىنەن 282 خىل تۈرى بار. بۇلارنىڭ ئىچىدە مۇھىملىرىدىن بىدە، ياۋا بىدە، ياۋا ماش، ياۋا كۆك يۇرچاق قاتارلىقلار بار.

ئاپتونوم رايونىمىزدا چەكلىك دائىرىدە ئېلىپ بېرىلغان ئارخېئولوگىيىلىك قېزىشلاردا،

---

① م. خۇدابەردى: «شىنجاڭ يۇقىرى دەرىجىلىك ئۆسۈملۈكلىرى ۋە ئۇلارنىڭ جۇغراپىيىلىك تارقىلىشى»، شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 339 ـ بەت.

پۇرچاق تېپىدىكى زىرائەتلەرمۇ تېپىلدى. خوتۇنسۇمۇل ناھىيىسى تەۋەسىدىكى بەزى قەدىمكى قەبرىلەردىن (بۇنىڭدىن 2000 ـ 3000 يىل بۇرۇنقى قەبرىلەر) ماش دانلىرى، تۇرپان ئاستانىدىكى قەدىمكى قەبرىلەردىن دادۇر، قارا پۇرچاق دانلىرى تېپىلغان.

4. تالالىق زىرائەتلەر

1) كەندىر: ئاپتونوم رايونىمىزدىكى بىر قانچە جايدا ئېلىپ بېرىلغان ئارخېئولوگىيىلىك قېزىشلاردا تېپىلغان يادىكارلىقلار ئىچىدە، كەندىر تالالىرىدىن توقۇلغان بۇيۇملار خېلى كۆپ. بۇنىڭ ئىچىدە كۆنچى دەرياسى بويىدىكى تەخمىنەن 4000 يىل بۇرۇنقى قەدىمكى قەبرىلەردىن چىققان قېلىن ۋە زىچ توقۇلغان سېۋەتكە ئوخشاپ كېتىدىغان بۇيۇملارنى ئېنىقلىغاندا، ئۇنىڭغا كەندىر تالاسى ئىشلىتىلگەن. قەبرىلەرنىڭ ئۇستى ۋە يانلىرىغىمۇ لوپنۇر كەندىرى ئىشلىتىلگەن.

«لوپنۇر كەندىرى قۇرغاقچىلىققا ۋە شورغا چىدامىلىق، ئېگىزلىكى 5.1~3 مېتىرغىچە كېلىدىغان يېرىم چاتقال بولۇپ، تارىم ۋە جۇڭغارىيە ئويمانلىقىنىڭ قۇرغاق ۋە شورلۇق چۆللىرىدە، دەريا بويلىرىدا كەڭ تارقالغان. ئۇنىڭ غول پوستىنىڭ تالالىرى توقۇمىچىلىقتا، يوپۇرمىقى يۇقىرى قان بېسىمى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئىششىق قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. (يىلتىزىنىڭ تەركىبىدە ئاشلىغۇچى ماددا ۋە ئاپوتسىنتىن بولۇپ، دورا سۇپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. غولىنىڭ ئاق شىرنىسى تەركىبىدە %1—2، يوپۇرماقلىرىدا %3 —%2، كۆز پەسلىدە %6 كە يېتىدۇ، كاۋچۇك بولىدۇ).

ئادەتتىكى ياۋا كەندىر بىلەن چوڭ يوپۇرماقلىق ياۋا كەندىرلەرنىڭ غول پوستىنىڭ تالالىرىمۇ قەغەز ياساش ۋە توقۇمىچىلىقنىڭ خام ئەشياسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.①

2) كېۋەز: ئاپتونوم رايونىمىزدا كېۋەزنىڭ تېرىلىشى ناھايىتى ئۇزۇن تارىخقا ئىگە. ئارخېئولوگىيىلىك تەكشۈرۈشلەرنىڭ نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، تارىم ۋادىسى ۋە تۇرپان ۋادىسى (جۇملىدىن ئوتتۇرا ئاسىيادىكى بىر قانچە ۋادىلار) دا كېۋەز ئەڭ بۇرۇن تېرىپ ئۆستۈرۈلگەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇ.

1959 ـ يىلى بۇنىڭدىن 2000 يىللار ئىلگىرى قۇم ئاستىغا كۆمۈلۈپ كەتكەن قەدىمكى نىيە خارابىسىدىن ئادەم ۋە گۈل نۇسخىلىرى كۆك بوياقتا بېسىلغان پاختا رەخت (ھەمزەك دەپمۇ ئاتىلىدۇ) تېپىلدى. ئۇنىڭدىن باشقا كېرىيە ناھىيىسىدىكى قەدىمكى «ئۆيلۈك» خارابىسىنىمۇ گۈللۈك پاختا رەخت ۋە مارالبېشى ناھىيىسىدىكى قەدىمكى «ئۆيلۈك» خارابىسىنىمۇ گۈللۈك پاختا رەخت ۋە مارالبېشى ناھىيىسىدىكى توققۇز ساراي (بارچۇق) خارابىسىنى

---

① لوپنۇر كەندىر ۋە ياۋا كەندىرلەرنىڭ ھەممىسى ھەسەل مەنبەسى ئۆسۈملۈكلىرى ھېسابلىنىدۇ» . م. خۇدابەردىنىڭ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن ئەسىرىگە قاراڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قېزىپ تەكشۈرگەندە، IX — VI ئەسىرلەرگە تەئەللۇق مەدەنىيەت قاتلىمىدىن پاختا تېپىلىپلا قالماستىن، بەلكى يەنە چىگىتمۇ تېپىلدى.

بۇ چىگىتنى جۇڭگو پەنلەر ئاكادېمىيىسى پاختا تەتقىقات ئىنستىتۇتى تەھلىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئۇنىڭ بىر خىل ئافرىقا كېۋىزى تىپىدىكى كېۋەزنىڭ سورتىغا تەۋە چىگىت ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۈرگەن. ئەھۋالدىن قارىغاندا، بۇنىڭدىن كېيىنكى ئارخېئولوگىيىلىك خىزمەتلەرنىڭ چوڭقۇرلىشىشىغا ئەگىشىپ، تارىم ۋە تۇرپان ۋادىسىدىكى قەدىمكى ئىزلاردىن پاختا، كەندىرگە ئوخشاش تالالىق زىرائەتلەرنىڭ تېخىمۇ قەدىمكى ئەۋرىشكىلىرى تېپىلىشى مۇمكىن. ئادەتتە تېبابەتچىلىكىمىز ھەققىدە سۆز ئاچساق، كۆپىنچە ھاللاردا ئىسلامىيەتتىن كېيىنكى تېبابەتچىلىكىمىز، مەشھۇر تېۋىپلىرىمىز ۋە تېبابەتچىلىك ئەسەرلىرىمىزنى قولغا ئېلىپ، ئۇنىڭدىن ئىلگىرىكى دەۋرلەردىكى تېبابەتچىلىكىمىز توغرىسىدا ئانچە گەپ ـ سۆز قىلىشمىدۇق. يۇقىرىقى ئارخېئولوگىيىلىك قېزىلمىلارغا قارىغاندا تېبابىتىمىزنىڭ ئىسلامىيەتتىن بۇرۇن خېلىلا تەرەققىي قىلغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئىنسانلارنىڭ ئۆلۈمگە ۋاقىتلىق بولسىمۇ قارشى تۇرۇش يۈزىسىدىن ئىختىرا قىلغان ئەڭ دەسلەپكى ئىپتىدائىي تېبابەتچىلىكتە «يالغۇز دورا گىياھلىرى، تۇز ۋە ئارشاڭ سۇلىرىدىن پايدىلىنىش. پاشا، يىلان، چاياندىن ساقلىنىش ئۈچۈن بەدەنگە ياكى پاچاقا سېغىزلاي سۈركىۋېلىش، يۈزىگە قېتىق سۈرتۈش، مايلاش ، قاقلاش، كۆيدۈرۈش. قان چىكىش، ئىلمە (ياكى خۇخۇلا) ، قۇمغا كۆمۈش، گىياھ سۇيىگە چۈشۈش، ھايۋان تېرىسىگە ئېلىش، ئۇچۇغداش، قوستۇرۇش، تېڭىقچىلىق، ئاددىي ئوپېراتسىيە ۋە مومىيا (مىلادىدىن بۇرۇنقى 5 ـ ئەسىرگە ئائىت قاراسۇق مەدەنىيىتى قەبرىلىرىدىن مومىيا قىلىنغان جەسەت تېپىلغان) قىلىش قاتارلىق ماددىي داۋالاش ۋاسىتىلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپلا قالماستىن، يەنە روھىيەتچىلىك ۋاسىتىلىرىنى، تۇرلۇك ئىرىملارنى قوللانغان»[1]بولغاچقا، «ئۇيغۇر خەلقى پەيدا بولغان زاماندىن تارتىپ بار بولغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى»[2]مۇ دىنىي تۇس بىلەن مەيدانغا كەلگەنلىكى سەۋەبلىك شامان دىنىنىڭ پىرىخونلۇق تەسىرىگە ئۇچرىغان[3]شامان دىنى تېبابەتچىلىكىدە كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇشى ھەر خىل سەۋەبلەردىن جۈملىدىن «يامان روھ

---

① ئابدۇشۇكۇر مۇھەممەتئىمىن: «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ قىسقىچە تارىخى تەسۋىرى»، «قەشقەر پېداگوگىكا ئىنستىتۇتى ئىلمىي ژۇرنىلى»، 1984 ـ يىل 3 ـ سان، 57 ـ، 58 ـ، 61 ـ بەتلەر.

② ھاجى ئابدۇلھەمىت يۈسۈفى: «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نىزەرىيىلىرى دەرسلىكى»، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى، 1988 ـ يىل نەشرى، 5 ـ بەت.

③ ئابلىز مۇھەممەت سايرامى: «قەدىمكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى توغرىسىدا»، «شىنجاڭ ياشلىرى» ژۇرنىلى 1988 ـ يىل 12 ـ سان.

چاپلىشىۋالغانلىقتىن» كېلىپ چىقىدۇ، دېگەن قاراش ئىلگىرى سۈرۈلگەن بولغاچقا، كېسەل
ئادەملەرنى داۋالاش قانداقتۇر يېمەكلىك ۋە ياكى دورا يېگۈزۈش ئارقىلىق بولماستىن، بەلكى
مۇشۇ دىنىنىڭ قائىدىسى بويىچە داۋالاش ئېلىپ بېرىلغان. بۇ دىن ئاساسەن «ئادەم پەقەت
جىن ئالۋاستى ياكى يامان روھ چاپلىشىۋالغانلىقتىن كېسەل بولىدۇ»، «داخانلار جىن
ئەرۋاھلار بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇلارنىڭ يامانلىقلىرىنى قايتۇرالايدۇ» دەپ قارايدىغان بولغاچ-
قا، شامان دىنى ئېتىقاچىلىرىدا ئەپسۇن ئوقۇش، جىنكەشلىك، رەمباللىق، پالچىلىق
-رىقدانغا چوغ ئېلىپ ئۈستىگە قوينىڭ قۇيرۇق يېغى ياكى ئادراسمان، ئارچا ياغىچى قاتارلىق
پۇراقلىق نەرسىلەرنى سېلىپ كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئۆينى ئىسلاپ روھ - ئەرۋاھلارنى
قوغلاش؛ ئاق توخۇ ئۆلتۈرۈپ قان قىلىش؛ كىچىك باللار ئۇخلاپ قالغاندا قارا بېسىپ،
كېسەل بولۇپ قالماسلىقىنى تىلەپ بالىنىڭ ياستۇقى ئاستىغا پىچاق، قايچا، ئەينەك قاتارلىق-
لارنى قويۇپ قويۇش؛ ئاياللار تۇغۇتتا قىينالسا «جىن دارىدى» دەپ ئوقۇتۇش؛ بالا ئاۋاق
بولۇپ قالسا «جىن چاپلىشىپتۇ» دەپ قاراپ ئەسكى لاتىدا قورچاق ياساپ كىشىلەر كۆرمەستە
ياكى كېچىدە چوڭ يولنىڭ دوقمۇشىغا قويۇپ قويۇش؛ سەپەرگە چىقىش ۋە ئۆي كۆچۈرۈشتىن
بۇرۇن ياغ پۇرىتىپ روھتىن مەدەت تىلەش؛ شۇنداقلا قېرى - يوغان دەرەخلەرگە «جىن
بار» دەپ لاتا چىگىپ قويۇش؛ ھەرخىل قارانچۇجلەرنى، ھايۋاناتلارنىڭ باشلىرىنى دەل -
دەرەخلەرگە قاداپ قويۇش ... قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

شامان دىنى تېبابەتچىلىكىدە باخشى، داخان، پېرۋېخونلار مەيدانغا چىقىپ، قۇتقازغۇچى
نىجاتكار سۈپىتىدە كېسەللەرنى ئۇچۇقداپ، ھەرخىل ئۇسۇل - چارىلەرنى قوللانغان بولۇپ،
ئوتتىن ئاتلىتىش، پېرە ئوينىتىش، بەدەنلىرىنى (كېسەلنىڭ - ئا) ئۇچۇقداپ «كۆچ،
كۆچ، كۆچ»، «يىراق جاڭگاللارغا كەت»، «ماكانىڭغا ئوت قويىمەن»، «رەسۋا»، «شەر-
مەندە»، «چىق، يوقال» ... دېگەندەك تىللاش، پوپوزا قىلىش ئەپسۇنلىرىنى ئوقۇغان.
مەسىلەن: بىرەر ئادەمنىڭ چىشى ئاغرىپ قالسا، شۇ ئادەمنىڭ ئاغرىق چىشى تەرەپتىكى
يۈزىگە لۆڭگە قويۇپ، ئۈستىگە يۇمشاق ئاق پاختا (چىگىتى ئايرىۋېلىنغان - ئا) قويغاندىن
كېيىن ئوت يېقىپ پاختىنى كۆيدۈرۈش بىلەن بىرگە، يۇقىرىقىدەك ئەپسۇنلارنى ئوقۇش
ئارقىلىق »يامان روھ چاپلىشىۋالغانلىقتىن» كېلىپ چىققان چىش ئاغرىقى داۋالاش شامان
باخشىلىرىنىڭ كېسەل داۋالاشتىكى بىر خىل ئۇسۇلى ھېسابلىنىدۇ. جىن - ئالۋاستىلارنى
بىر نەرسە ئوقۇپ بەند قىلىش، كومزەككە سولاپ سۇغا غەرق قىلىش، كۆمۈش، ئېقىتىش،
كۆيدۈرۈش، چۆلگە قوغلاش، نەرسە ياكى ھايۋانغا كۆچۈرۈش، مۇداپىئە تىلتۇمارى ئېسىش
قاتارلىقلار شامان دىنى ئەم ئىرىمچىلىكى (تېبابەتچىلىكى) دىكى ئاساسلىق داۋالاش ئۇسۇللى-
رى بولۇپ، بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇللىرى ھازىرقى كۈنلەردىمۇ مەۋجۇت بولۇپ كەلمەكتە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئادەتتىكى خەلق ئارىسىدىكى داۋالاش ئىشلىرى كاتېگورىيىسىدىن ھالقىپ چىقىپ بىر خىل ئىلمىي تېبابەتچىلىك شەكلىگە كىرگەنلىكىگە 2500 يىلدىن ئاشتى. مىلادىدىن 770 ــ 221 يىل بۇرۇن ئالىملار ئۆزلىرىدىن بۇرۇنقى ئالىملارنىڭ تەجرىبىلىرىنى يەكۈنلەپ يېزىپ چىققان ئەڭ قەدىمكى جۇڭيى تېبابەت ئەسىرى «خۇاڭدى ئىچكى كېسەللىكلەر دەستۇرى» (黄帝内正秦问) نىڭ «باشقىلارنىڭ شىپالىق نۇسخا ۋە داۋالاش ئۇسۇللىرى ھەققىدە» دېگەن بابىدا، غەربىي دىيار (شىنجاڭ) نىڭ كىلىماتى، تەبىئىي شارائىتلىرىنى تەپسىلىي سۆزلىگەندىن كېيىن «... ئۇ يەردە ياشايدىغان خەلقلەردە كېسەللىك ئىچىدىن ئاپىردە بولىدۇ، داۋالاشتا زەھەرلىك دورىلار قوللىنىدۇ. شۇڭا زەھەر-لىك دورىلار غەربىي دىياردىن كېلىدۇ» دەپ ئېنىق بايان قىلىنغان. بۇ كىتاب بۇنىڭدىن 2500 يىلچە بۇرۇن چىن، خەن، جەنگو دەۋرىدىن بۇرۇنقى بىر قانچە ئەسىر ئىچىدە جۇڭيى تېۋىپلىرى قايتا ــ قايتا تولۇقلاپ تۈزۈپ چىققان ئەسەردىن ئىبارەت. دېمەك، بۇنىڭدىن تەخمىنەن 3000 يىل بۇرۇنلا غەربىي دىيار (شىنجاڭ) خەلقى داۋالاشتا زەھەرلىك دورىلارنى ئىشلىتەلەيدىغان ۋە ئىچكىرىگە زەھەرلىك ھەم كۈچلۈك تەسىر قىلىدىغان دورىلارنى كىرگۈ-زەلەيدىغان دەرىجىدىكى نىسبەتەن يۇقىرى سەۋىيىلىك تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك ئىلمىد-رىگە ئىگە بولمىسا،① مەزكۇر كلاسسىك تېببىي ئەسەردە غەربىي دىيارنىڭ دورا ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى مۇنداق روشەن قەيت قىلىنمىغان بولاتتى. ئەجدادلىرىمىزنىڭ مۇھىم بىر مەدەنى-يەت مىراسى بولغان تېبابەتچىلىكتە يېمەكلىك ئارقىلىق كېسەل داۋالاش ئەڭ ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغان بولۇپ، ھېلىھەم ئۆز قىممىتىنى يوقاتقىنى يوق. بىز ئىسلامىيەتتىن ئاۋۋالقى دەۋرلەردە بارلىققا كەلگەن تېبابەتچىلىككە ئائىت يازما ئەسەرلەرگە قاراپ باقايلى، مەسىلەن: مىلادىدىن بۇرۇنقى 350 ــ يىللىرى خوتەندە ئۆتكەن ئاتاغلىق تېۋىپ «غازباي» نىڭ ئورخۇن ــ يېنسەي يېزىقى بىلەن مەنداش بولغان كاروشتى يېزىقىدا يېزىلغان 312 ماددىلىق «ئوت چۆپ دورىلار قامۇسى» نى ئەپلاتون كۆرۈپ غازباينىڭ تېببىي ئىلمىدىكى ماھارىتىگە يۇقىرى باھا بەرگەن ۋە ئۇنىڭغا جاۋابەن ئامراق قىزى ئەنفىيالۇسنى غازباينىڭ ئوغلى بارىيغا نىكاھلاپ بەرگەنلىكى ۋە مىلادى 257~324 ــ يىللىرىدا ئۆتكەن «جىۋا» ۋە ئۇنىڭ قىزى «كومراجى-ۋا» مىلادى 690~765 ــ يىللىرى ئۆتكەن «گەنجۇقاغىن». (مىلادى 730~790 ــ يىللىرى ئۆتكەن «جان باشلاق (شىراخان)» قاتارلىقلار ۋە ئۇلارنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك ئىشلىرى ئۈچۈن قوشقان تۆھپىلىرىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىكى «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسى نەزەرىيىلىرى ئىلمى» دىن كۆرۈۋالالا-

① «ئۇيغۇر تېبابەت چولپانى» 27 ــ بەت.

يىمىز. بۇ يەردە پەقەت شۇ دەۋرلەرگە تەئەللۇق ھەرخىل مەدەنىي يادىكارلىقلارغا كۆز يۈگۈرتىدىغان بولساق، يۇقىرىقى سۆزىمىزنىڭ دەلىلى سۈپىتىدە كۆپلىگەن مەنبەلەرنى ئۇچرىتىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشەلەيمىز. ئالايلى «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى» (本草纲目)، «تاڭ ئاھاڭلىرى» (唐韵)، «گۇاڭ جىژ» (广志)، «پۇقرالار ئۇچۇن تېرىقچىلىق دەستۇرى، 19 خىل سامساق تېرىش» (齐民要术・种蒜十九)، «خەننامە، پەرغانە تەزكىرىسى» (汉书・大宛列传)، «تەرمىلەر خاتىرىسى»، «دورا ئۆسۈملۈكلىرى ھەققىدە تەرمىلەر (本草拾遗)، «تەرمىلەر خاتىرىسى» (拾遗录)، «مېڭشى باغچىسى پۈتۈكلىرى» (梦溪笔谈)، «تەيپىڭ شىڭكو يىللىرىدا خان يارلىقى بىلەن تۈزۈلگەن كىتابلار قامۇسى»، «يۇيياڭ خاتىرىلىرى، ياغاچ سەھىپىسى» (西阳杂・木篇)، «تاڭ سۇلالىسىگە دائىر مۇھىم خاتىرىلەر، ھەر خىل خاتىرىلەر» (唐会要・杂录)، «گۇاڭجۇ خاتىلىرى» (广州记)، «خەرىتە ھەم تەپسىرلىك دورا ئۆسۈملۈكلىرى» (图经本草)، «سەنشۈي تەزكىرىسى، ماددىي مەھسۇلات قىسمى، كۆكتات» (澉水志物产门・菜)، «جېنجاڭ تەزكىرىسى» (镇江志)، «يېمەك - ئىچمەك ھەققىدە بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار (钦食须知)، «گۈل - گىياھلار شەجەرىسى» (草花谱)، «چۇنفاڭ شەجەرىسى»، «تائام تەييارلاش دەستۇرى» (钦膳正要)، «مەۋجۇداتلار تەزكىرىسى» (博物志)، «غەرپكە ئەلچىلىك خاتىرىسى»، «ئىككى خەننىڭ غەربىي يۇرت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى»، «تارىخىي خاتىرىلەر» (史记)، «غەربىي پايتەخت ھەققىدە خاتىرىلەر»، «يۇيياڭ خاتىرىلىرى، ئۆسۈملۈك 2 -» (西阳杂・支植下)، «گۇاڭدۇڭ ئومۇمىي تەزكىرىسىنىڭ دەسلەپكى ئورگىنالى» (广东能通志初稿)، «يېڭى بەش دەۋر تارىخي، يات قەۋملەرگە دائىر قوشۇمچىلار 3 -» (新五代史・四夷附录第三)، «كىدانلار تەزكىرىسى» 25 - جىلىد «قولدىن كەتكەن شىمالىي يەرلەر خاتىرىسى» (《契丹园志卷》二五陷《北记》)، «ئىچكى كېسەللىكلەر رىسالىسى»، «دېھقانچىلىق پىرى تۈزگەن ئۆسۈملۈك دورىلار دەستۇرى» (神农本草经)، «ئۇيغۇر رېتسېپلىرى» (回回药方)، «چەت ئەل دورا ئۆسۈملۈكلىرى»، «دېھقانچىلىق، پىلىچىلىك، يېمەك - ئىچمەك، كىيىم - كېچەك تەييارلاش ئاساسلىرى»، «بامبۇكزارلىق سارايدا تەجرىبە قىلىنغان رېتسېپلار» ··· قاتارلىق مەشھۇر ئەسەرلەردە «ئەزەلدىن دورا ئەشيالارغا باي خاسىيەتلىك يۇرتىمىزدىن 2200 يىللاردىن بۇيان ئىچكى جايلارغا تارقالغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورا ئەشيالىرى»[1]دىن بىدە، سامساق، يۇمغاقسۈت،

---

① ئابلىز مۇھەممەت سايرامى: «يۇرتىمىزدىن ئىچكى ئۆلكىلەرگە تارقالغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورا ئەشيالىرى ھەققىدە دەسلەپكى ئىزدىنىشلىرىم»، «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى»، 1998 - يىل 1 - سان 65 - بەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەرخەمەك، كۈنجۈت، پۇرچاق، نوقۇت، قارىمۇچ، پالەك، ئارپىبەدىيان، تۇرۇپ، سەۋزە، كاۋا، كۆممە چامغۇر (ياڭيۇ)، قىزىلمۇچ (لازا)، پەمىدۇر، پىياز، زەپەر، باقىلە، پۇدىنە (يالپۇز)، ئارچا، ئاشىر، نوقاسار، كۈچۈلار، ئۈزۈم، ياڭاق، بىھى، چىلان، بادام، پىستە، ئالما، ئانار، نان دەرىخى (بۇ دەرەخ قەدىمدە پېرسىيىدىن يۇرتىمىزغا كىرگەن، ئاندىن يۇرتىمىز ئارقىلىق ئىچكى ئۆلكىلەرگە تارقالغان. ئەمما بۇ دەرەخنىڭ قايسى ئەسىرلەردە يۇرتىمىزغا كىرىپ، قايسى ئەسىرلەردە نەسلىنىڭ قۇرۇپ كەتكەنلىكى ھەققىدە ئېنىق مەلۇمات يوق)، زەيتۇن دەرىخى، ماڭگۇ دەرىخى، ئەنجۈر، قوغۇن، تاۋۇز، كۆركە قۇشقىچى، چوڭ قۇيرۇقلۇق قوي، ئوۋ قۇرتى بوغىسى، ئۈمۈچۈك، يىلان مۇڭگۈزى، تۆگە قۇشى، شىر، توخرى كالىسى، ئىپار (مۇشك) ... قاتارلىق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورا ئەشيالىرىنىڭ ئىچكى ئۆلكىلەردە تارقىلىش جەريانى، ئۇ ئەشيالارنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش جەھەتتىكى ئالاھىدىلىكى، چىقىش ئورنى تونۇشتۇرۇلغان بولۇپ، بۇ ئەسەرلەردە تونۇشتۇرۇلغان دورا ئەشيالارنىڭ شۇنچە كۆپ ھەم بىر قەدەر مۇكەممەل بولۇشى، بۇنىڭدىن بىر قانچە مىڭ يىللار ئىلگىرىكى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ئۆز دائىرىسىگىلا ئەمەس، بەلكى باشقا ئەللەرگىمۇ زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىپ تېخىمۇ بېيىپ بارغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ (بۇ ھەقتە يولداش ئابلىز مۇھەممەت سايرامى ئۆزىنىڭ «يۇرتىمىزدىن ئىچكى ئۆلكىلەرگە تارقالغان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دورا ئەشيالىرى ھەققىدە دەسلەپكى ئىزدىنىشلىرىم» ناملىق ماقالىسىدا تەپسىلىي توختالغان ـ ئا).

تارىخ چاقى توختاۋسىز ئىلگىرىلەپ قاراخانىلار خانلىقى دەۋرىگە كەلگەندە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى خاس ئىلىملەر قاتارىدا تېخىمۇ زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشتى.

كۆپچىلىككە مەلۇم بولغۇنىدەك، قاراخانىلار خانلىقى سەلتەنەت سۈرگەن دەۋرلەردە شۇ رايوندا دېھقانچىلىق، قول ھۈنەرۋەرچىلىك، چارۋىچىلىق، سودا ـ سېتىق، ئەدەبىيات ـ سەنئەت ... قاتارلىقلار زور تەرەققىياتلارغا ئېرىشىش بىلەن بىرگە، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىمۇ مۇناسىپ ھالدا تەرەققىياتقا ئېرىشكەن بولۇپ، دەۋرلەرنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بۇ رايوندا تېبابەتچىلىك مەخسۇس كەسىپلىشىشكە قاراپ يۈزلەنگەن. نۇرغۇنلىغان ئەمچى ـ ئوتاچىلار مەيدانغا كېلىپ، شۇ رايوننىڭ ئىقتىسادى، مەدەنىيەت قاتارلىق جەھەتلەردە ئورتاق تەرەققى قىلىش، خەلقنىڭ ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن جان ـ دىل بىلەن خىزمەت قىلغان. ئۇلار ئۆزلىرى ياسىغان تېبابەتچىلىك دورىلىرىنى قوشنا يۇرت، قوشنا ئەللەرگە قەدەر تارقىتىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ ھەقىقىي خاسىيىتىنى جەۋلان قىلغان ھەم ئەمەلىيەت سىنىقىدىن ئۆتكەن كۆپلىگەن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئەسەرلىرىنى، دورا رېتسېپلىرىنى يېزىپ چىقىپ تارقىتىپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكـ

ـنىڭ ئۇزاق مۇددەت داۋاملىشىش ۋە بېيىشىغا تېگىشلىك تۆھپىلەرنى قوشقان.
ھەممىمىزگە ئايان بولغىنىدەك، ئەجدادلىرىمىز ھايات كەچۈرگەن تارىم ۋادىسىدىكى تاغ ـ دەريالاردىن چىقىدىغان زور كۆپچىلىك ئۆسۈملۈك، مەدەنلەر كېسەل داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك دورىلار بولۇپ، بۇنىڭدىكى مەركىزىي مەسىلە ئەنە شۇ ماددىي ئەشيالارنىڭ تەبىئەتى، خۇسۇسىيىتى، قايسى خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدىغانلىقىنى ئايدىڭلاشتۇرۇش. تۇر. ئەقىل ـ پاراسەتكە تويۇنغان ئەجدادلىرىمىز بۇ خىل ئىقتىدارنى خېلى بۇرۇنلا ئۆزگە ھازىرلىغان بولغاچقا، تەبىئەت دۇنياسىدىكى سانسىزلىغان دورا ماتېرىياللارنىڭ خاسىيەتلىرىنى ئاستا ـ ئاستا ئىگىلەپ چىققان. بولۇپمۇ قاراخانىلار ۋە ئىدىقۇت ئۇيغۇر خانلىقى دەۋرىدە بۇ ئىش كەڭ تۈردە ئەۋج ئالغان. شۇ سەۋەبلىك تۇرپان دىيارىدا ئېلىپ بېرىلغان ئارخېئولوگىيىلىك قېزىش پائالىيەتلىرىدە تېببىي رېتسېپلار يېزىلغان كۆپلىگەن قول يازمىلار تېپىلغان. مەسىلەن: گېرمانىيىنىڭ 3 ـ قېتىملىق تۇرپان ئارخېئولوگىيە ئەترىتى تۇرپاندىن قولغا چۈشۈرۈپ ئېلىپ كېتىپ بېرلىندا ساقلاۋاتقان «تېبابەتچىلىككە ئائىت قولىيازمىنىڭ پارچىسى» دا ئۈنۈمى ناھايىتى يۇقىرى بولغان كۆپلىگەن تېببىي رېتسېپلار خاتىرىلەنگەن. بىز بۇ قولىيازمىلاردىكى رېتسېپلار بىلەن ھازىرقى زاماندا قايتا ئەمەلىيەت سىنىقىدىن ئۆتكۈزۈلگەن رېتسېپلاردىن بىر قىسمىنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈپ باقىدىغان بولساق، بۇنىڭدىن تەخمىنەن 1000 يىللار بۇرۇنقى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تالانتىغا ئاپىرىن ئېيتماي تۇرالمايمىز.
تۇرپاندىن قېزىۋېلىنغان قەدىمكى ئۇيغۇر يېزىقىدا يېزىلغان تېبابەتچىلىككە ئائىت يازما يادىكارلىقتا ئېيتىلغان رېتسېپلار بىلەن ھازىرقى يېزىلغان رېتسېپلارنى سېلىشتۇرۇپ باقايلى.
«يازما يادىكارلىق» تا: «كۆز غۇۋالىشىپ كۆزدىن سوغۇق ياش كۆپ ئاقسا، كالا ئۆتىنى كۆزگە سۈرتۈپ بەرسە كۆز ئېنىق كۆرىدىغان بولىدۇ».
ھازىرقى دەۋردە يېزىلغان رېتسېپ كىتابىدا: «كالا ئۆتىنى زەپەر بىلەن ئېزىپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ».
«يازما يادىكارلىق» تا: ئانار ئۇرۇقى، سېرىق چاكاندا، ئۆچكە گۆشى، كەرەپشە، قىچا ئۇرۇقى، قارىياغاچ قوۋزىقى، ئۆچكە ئۆتى، توشقان ئۆتى، كەپتەر مايىقى، سۇڭپىياز، بەدىيان، كەكلىك ئۆتى، زىغىر مېيى، توخۇ تۇخۇمى، توخۇ ئۆتى، ئۈزۈم سىركىسى، تۆگە گۆشى، ئۇجمە، قۇرۇق ئۈزۈم سۈيى، كالا ئۆتى، توشقان مېڭىسى، كۈنجۈت يېغى، زەپەر، قوناق ئۇنى، ئىپار، ئۆرۈك مېغىزى، ھەشقىپىچەك، كۈنجۈت، ھەسەل، تېرىق ئۇنى، قۇندۇز قەھرى، كۈنجۈت ئۇرۇقى، قارىمۇچ، نۆشۈدۈر، قوي سۈتى، پىياز يىلتىزى، سامساق يىلتىزى، بېلىق ئۆتى، مۇسەللەس، قېتىق، سامساق، توغراق يېلىمى، نوقۇت،

www.uyghurkitap.com

سىماب، ئىتئۈزۈمى، ئاق ئۈجمە دەرىخىنىڭ قوۋزىقى، تۆگە سۈتى ··· قاتارلىق دورا ماتېرىياللارنىڭ ھەرخىل كېسەللەرگە بولغان داۋاسى سۆزلەنگەن بولۇپ، بۇندىن 1000 يىللار بۇرۇنقى ۋاقىتلاردا ئىشلىتىلگەن بۇ دورا ماتېرىياللىرى بۈگۈنكى كۈندە يەنە كۆپلىگەن كېسەللىكلەرگە شىپا بولۇشتەك ئالاھىدىلىكىنى جەۋلان قىلدى.

«يازما يادىكارلىق» نىڭ كۆپ قىسىم جايلىرىدا مۇسەللەس (شاراب) تىلغا ئېلىنىدۇ. «شاراب ـ قەدىمكى تارىملىقلار ۋە ئۇلارنىڭ ئەجدادلىرى يىراق قەدىمكى زامانلاردىن باشلاپ ئىستېمال قىلىپ كەلگەن مۇھىم ئىچىملىك بولۇپ، ئۇ مەنىۋى جەھەتتە ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ئېچىش، شادلاندۇرۇش، روھىي كەيپىياتىنى كۆتۈرۈش، كەيىپ قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولسا، قەدىمكى تېبابەتچىلىكىمىزدە بالا چۈشۈرۈش، دەم سىقىلىشقا ۋە مەست قىلىش (ناركوز قىلىش)، دېزىنفېكسىيە قىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلگەندىن تاشقىرى، يەنە كۆپ خىل تېببىي دورىلارنى ئىچۈرۈشتە مۇھىم ئارىلاشما قاتارىدا خېلى كەڭ قوللىنىلغان»① بولغاچقا، «يازما يادىكارلىق» تىكى بىر قىسىم رېتسېپلاردا ئالاھىدە تىلغا ئېلىنغان. مەسىلەن: «ئىككى سۆكەك (مىقدار سۆز) ئۆچكە گۆشىنى بىر قاچا مۇسەللەس، بىر قاچا سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۈيىنى سوۋۇتۇپ ئىچسە، قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ»، «كەك- لىك ئۆتىنى قۇرۇتۇپ مۇسەللەس ياكى بوزۇغا قوشۇپ ئىچسىمۇ، كۆرمەس بولۇپ قالغان كۆز ئېچىلىدۇ»، «ھەيز كۆپ كېلىپ توختىمىغان ئايالغا زەپەر، قوناق ئۇنى، ئىپارلارنى مۇسەللەسكە قوشۇپ ئىچۈرسە ساقىيىدۇ»، «ئىت سۈتىنى مۇسەللەس بىلەن ئىچىپ بەرسە، قورساقتا ئۆلۈپ قالغان بالا چۈشۈپ كېتىدۇ».

تۇرپاندىن تېپىلغان بۇ تېببىي ھۆججەتنىڭ چەت ئەللەردىكى تەسىرى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، بۇ ئەسەرلەر ھەققىدە بىر نېمىس ئالىمى مۇنداق كۆز قاراشنى ئوتتۇرىغا قويغان: «ئەنگلىيە، فرانسىيە ۋە گېرمانىيىدە بۇ خىل نەرسىلەر يوقكەن، گۈزەل ۋە ئۇلۇغ مەدەنىيەت- كە ئىگە تۈركىي خەلقلەر ئۆز ئەجدادلىرى بىلەن پەخىرلىنىشكە ھەقلىقتۇر». مەزكۇر تېببىي ۋەسىقىلەر چەت ئەللەردە نەشر قىلىنغاندىن كېيىن ئىلمىي قىممەت جەھەتتە نۇرغۇنلىغان كىشلەرنىڭ دىققىتىنى تارتقان بولغاچقا، 1936 ـ يىلى ئىستامبۇل ئۇنىۋېرسىتېتى مېدىتسىنا ئىنىستىتۇتىنىڭ مېدىتسىنا تارىخى ۋە دېئونتولوگىيە پروفېسسورى دوكتۇر ئا. سۈھەيىل ئۈنۋەر ئەشۇ تېببىي ھۆججەتلەرنى تەتقىق قىلغان ئاساستا «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت» ناملىق ئەسەرىنى يېزىپ چىقىدۇ (بۇ ئەسەر 1997 ـ يىلى شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن ئۇيغۇرچە نەشر قىلىندى) ۋە ئىنچام قىلىپ «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىگە دائىر بۇ

① «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى ئىلمىي ژۇرنىلى»، 1996 ـ يىل 2 ـ سان، 78 ـ بەت.

ئەسەر بىر يەردىن تەرجىمە قىلىنغان بولماستىن، بەلكى ساپ يەرلىك بىلىملەرگە تايانغان ۋە ئۇيغۇر تېۋىپلىرىنىڭ تەجرىبە، كۆزىتىشلىرىگە ئاساسلانغان ھالدا يېزىلغان»[①] دەيدۇ. مەزكۇر ۋەسىقىلەردىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جاپاكەش ئەجدادلىرىمىز قەدىمكى دەۋرلەردە كېسەللىكلەرنى تېرە كېسەللىكلىرى، كۆز كېسەللىكلىرى، قۇلاق، تاماق ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرى، چىش كېسەللىكلىرى، نەپەس ئەزا كېسەللىكلىرى، يۈرەك ۋە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى كېسەللىكلىرى، ھەرخىل ئىچكى كېسەللىكلەر، ئەسەب (نېرۋا) كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك يولى ۋە جىنسىي ئەزا كېسەللىكلىرى، ۋىرۇسلۇق ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر قاتارلىق تۈرلەرگە بۆلگەن ۋە ئۇنى داۋالاشنىڭ ئۇنۇملۇك ئۇسۇللىرىنى تېپىپ چىققان بولۇپ، بۇنى ئەجدادلىرىمىزنىڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ۋە دۇنيا تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى ئۈچۈن قوشقان غايەت زور تۆھپىسى، دەپ ئېيتىشقا ھەقلىقمىز.

ئەجدادلىرىمىز ياشاپ كەلگەن تارىم ۋادىسى تەڭرى تېغىنىڭ جەنۇب، شىمالىدىن ئىبارەت ئىككى چوڭ سودا يولىنىڭ قوشۇلۇش نۇقتىسىغا جايلاشقان بولغاچقا، ھەر خىل سودا - سېتىق قاتارىدا دورا - دەرمەك سودىسىمۇ تەرەققىي قىلغان. قوڭغۇراق ئاۋازىنى ياڭرىتىپ ئايىغى ئۈزۈلمەي قاتناپ تۇرغان تۇركۈم - تۇركۈم سودا كارۋانلىرى شىنجاڭنىڭ يەرلىك دورا ماتېرىياللىرىنى شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا، كىچىك ئاسىيا ھەم ئەرەب ئەللىرىدىن ئىمپورت قىلغان دورا ماتېرىياللىرىنى ئىچكى ئۆلكىلەرنىڭ ھەر قايسى جايلىرىغا ئاپىرىپ، قىممەت باھادا سېتىپ زور پايدىغا ئېرىشكەن.

مەسىلەن: تۇرپان ئاستانىدىكى 614 - نومۇرلۇق قەبرىدىن تېپىلغان ۋەسىقىلەردىكى دورا ماتېرىياللىرى سودىسىغا دائىر ھۆججەتلەردە بىر قېتىملىق دورا سودىسى ئەھۋالى مۇنداق پۈتۈلگەن: «شۈبەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىياللىرى 572 - جىڭ، شۈبەن ساتقان 输石 (يۈشى - پارسلار زېمىندىن چىقىدۇ، سېرىق ئالتۇنغىلا ئوخشايدۇ. ئوتقا سېلىپ تاۋلىسىمۇ ھەرگىز قارىدىمايدۇ. مەزكۇر دورىنىڭ ئۈششۈقنىياندۇرۇپ، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئىقتىدارى ئۇنۇملۇك) 300 جىڭ، ئەن. ساتقان نۆشۈدۈر 50 جىڭ، كاڭ ۋۇتى ساتقان كۇكۇم يىلتىزى 87 جىڭ، شى مەنبەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 362 جىڭ، شى مەنبەن ساتقان نۆشۈدۈر 241 جىڭ، ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېريالى 400 جىڭ، ساتقان 蜜石 (تاش ھەسىلى) 30 جىڭ، كاڭمۇ ساتقان نۆشۈدۈر 250 جىڭ، ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 172 - جىڭ، ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 92 جىڭ، كاڭ نيۇخېبەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 650 جىڭ، كاڭ نيۇخېبەن ساتقان نۆشۈدۈر 201 جىڭ،

① دوكتور سۇھەيىل ئۇنۋەر: «ئۇيغۇرلاردا تېبابەت»، «شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى» (W) 1997 - يىل نەشرى، 4 - بەت.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نچۇلياڭشاڭ ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 50 جىڭ، ئەنپۇ يېمىنيەن ساتقان پۇراقلىق دورا ماتېرىيالى 33 جىڭ»①.

يۇقىرىدىكى تارىخىي ھۆججەتكە پۈتۈلگەن بىر قېتىملىق دورا ھېساباتى ۋە دورا مىقدارىنىڭ بۇنداق كۆپ بولۇشىدىن ئۇيغۇرلار ھەر قايسى سۇلالە ـ خانلىقلار بىلەنمۇ دورا ۋە خۇشپۇراق ماتېرىياللار سودىسى ئېلىپ بارغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ، ئۇلار كېيىنكى تاڭ، كېيىنكى جىن، كېيىنكى خەن، كېيىنكى جۇ سۇلالىلىرىنىڭ پايتەختى لوياڭ، كەيفېڭگا ئەكىلىپ ساتقان دورا ـ دەرمەك ۋە پۇراقلىق ماتېرىياللىرىنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك تارىم ۋادىسىنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى. 942 ـ يىلدىن 951 ـ يىلغىچە ئۇيغۇرلار لوياڭ، كەيفېڭگا ئالتە قېتىم كېلىپ سودا قىلغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ ماللىرى ئىچىدە نۆشۇدۇر، بۆكەن مۈڭگۈزى، دانىكا، دېڭىز ئىتىنىڭ چىۋىقى، كەھرىۋا، دېۋىرقاي ۋە پۇراقلىق دورا قاتارلىقلار بار. شىمالىي سۇڭ سۇلالىسى دەۋرىگە كەلگەندە، ئۇيغۇرلار ئوتتۇرا تۈزلەڭلىككە ئاپارغان دورا ماتېرىياللىرى ۋە پۇراقلىق دورا ماتېرىياللىرىغا يەنە يېڭى سورتلار قوشۇلغان. «سۇڭ سۇلالىسى تارىخىدىن بايانلار توپلىمى يېمەكلىكلەر» [38] دە: «شىننىڭنىڭ 10 ـ يىلى (1077 ـ يىلى) 10 ـ ئاينىڭ 27 ـ كۈنى، مېھمان كۈتۈش ۋازىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇدۇن (خوتەن) دۆلىتىنىڭ ئەلچىلىرى لۇشۇن، نەنساۋىن قاتارلىقلار ئەكەلگەن مەستىكى رۇمى 31 مىڭ جىڭدىن ئارتۇق بولۇپ، پۇلى 44 مىڭ تىزىق يارماق بولدى» دېيىلگەن. بىر قېتىمدا 30 مىڭ جىڭدىن ئارتۇق مەستىكى رۇمىنىڭ سېتىلىشىنى چوڭ سودا دېيىشكە بولىدۇ②.

دېمەك، ئەينى زامانلاردا غەربىي دىيار (شىنجاڭ) بىلەن ئىچكى ئۆلكىلەر ئوتتۇرىسىدا، مەملىكىتىمىز بىلەن غەرب مەملىكەتلىرى ئارىسىدا سودا مۇناسىۋەتلىرى، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئىشلىرى نىسبەتەن كەڭ ئېلىپ بېرىلغان. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئۆزىنىڭ بىۋاستە داۋالاش ئەمەلىيىتى ئاساسىدىكى تەرەققىياتى بىلەن بىللە، ئىچكىرى بىلەن ئىران، ئەرەب مەملىكەتلىرى بىلەن ئېلىپ بېرىلغان دورا ـ دەرمەك سودىسى، مەدەنىيەت ئالماشتۇرۇش ئىشلىرىنىڭ تەسىرىدىمۇ زور قەدەم بىلەن ئىلگىرىلىگەن. شۇنىڭدەك، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى ئۆز نۆۋىتىدە جۇڭگو تېبابىتى، ئىران، ئەرەب تېبابەتچىلىكلىرىنىڭ راۋاجلىنىشىغىمۇ مۇھىم ھەسسە قوشقان. غەربىي دىيار (شىنجاڭ) دىن چىقىدىغان دورا

① «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژۇرنىلى 1995 ـ يىل 2 ـ سان، 41 ـ بەت.

② «شىنجاڭ ئىجتىمائىي پەنلەر تەتقىقاتى» 1991 ـ يىل 2 ـ، 3 ـ سان، 192 ـ، 194 ـ بەتلەر.

ـ دەرمەكلەر ئاتاقلىق جۇڭگو تېبابىتى دورا كىتابلىرىغا قوبۇل قىلىنىپلا قالماي، بۇ دورىلار ئىچكىرىگە توشۇلۇپ، جۇڭگو تېۋىپلىرى تەرىپىدىن قوللىنىلىپ، جۇڭگو تېبابىتىنىڭ مەزمۇنى بېيىپلا قالماي، شىنجاڭنىڭ ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرى بولغان ۋەج تۇركى، لاجۇۋەرد كاشغىرى، سەپىداپ كاشغىرى، ۋەج خوتەنى (خوتەن ئېگىرى)، مىشكى خوتەنى (خوتەن ئىپارى) قاتارلىقلار شەرقىي رىم ۋە ئەرەب خەلىپىلىكلىرىدە شۆھرەت قازىنىپ، ئەرەب، ئىران تېۋىپلىرى تەرىپىدىن كەڭ ئىستېمال قىلىنغان ۋە مەشھۇر دورا كىتابلىرىغا كىرگۈزۈلگەن.

10 ـ ئەسىردە ياكى ئىسلام دىنى شىنجاڭغا كىرگەندىن كېيىن، ئەرەب ئىسلام مەدەنىيىتى بىلەن ئارىلىشىپ يۇناننىڭ قەدىمقى پەلسەپۋى نەزەرىيىلىرى ۋە تېبابەت ئۇسۇللىرىمۇ ئېقىپ كىرگەن. بۇ ئەھۋال ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمقى تېبابىتىدە چوڭ بىر ئۆزگىرىش پەيدا قىلغان. نەق تارىخىي پاكىتلار ۋە چەت ئەل تارىخشۇناسلىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە «تۈركىي مىللەتلەر ئىچىگە ئىسلام دىنىنىڭ تارىلىشى، شۇ ۋاقىتىدىكى تۈركىي مىللەتلەرنىڭ مەدەنىيەت تەرەققىياتىنى ناھايىتى زور دەرىجىدە ئالغا سۈرگەن» (ياپونىيىلىك يۈي تيەننىڭ يازغان «غەربىي يۇرت مەدەنىيەت تارىخى» دېگەن كىتابىنىڭ 170 ـ بېتىگە قارالسۇن) . ئەمما ئىسلام دىنى كىرىشتىن ئىلگىرى تالانتلىق ئۇيغۇر ئالىملىرى، شائىرلىرى، رەسساملىرى، ھەربىي ئالىملىرى، تېۋىپلىرى يېتىشىپ چىققانلىقى تارىختا ھەممىگە ئايان. ئىسلام دىنى كىرگەندىن كېيىنكى بىر ئەسىر ئىچىدە قەشقەر، يەكەن، خوتەن، ئاقسۇ خەلقىنىڭ تىل ـ ئەدەبىيات، مەدەنىيەت ۋە يېزىقىدىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر تەرەققىيپەرۋەر ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئەدەبىي ئىقتىدارىنى تېخىمۇ زور دەرىجىدە ئاشۇرغان. مۇشۇ مەزگىلدىن تارتىپ ئۇيغۇرلاردىن ئىسلام دىنىغا ئېتىقات قىلغان تالانتلىق ئالىملار، پەيلاسوپلار، ھۆكۇمالار، تېۋىپلار، سەنئەتكارلار، ئەدىپ ۋە شائىرلار قايتا يېتىشىپ چىقىشقا باشلىغان.

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ نەچچە مىڭ يىللىق ئۇزۇن تارىخىنى ئەسلىگىنىمىزدە، يېقىنقى مىڭ يىللىق تارىخىي جەريانىدا ئەبۇ نەسىر مۇھەممەت فارابى (871～950) ، ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنا (980～1037 يىللار) نىڭ تېبابەتچىلىك تەلىماتىنىڭ مۇھىم ئۇتۇقلىرى ۋە تەسىرى ئۈستىدە توختالماي ئۆتەلمەيمىز.

فارابى ۋە ئىبنىسىنانىڭ تېببىي تەلىماتلىرى ئوتتۇرا ئاسىيادىن ئىبارەت كەڭ رايونلارنىڭ ئەسلىدە بار بولغان پەن ـ مەدەنىيىتى ئاساسىدا بارلىققا كەلگەن ئوتتۇرا ئاسىيا مەدەنىيىتىنىڭ مەھسۇلىدۇر.

مەلۇماتلارغا قارىغاندا فارابى 160 پارچە ئەسەر يازغان بولۇپ، بۇنىڭدىن بىزگە مەلۇم

بولغان تىپ ئەسەرلىرى «ساراڭلىق ھەققىدە»، «ئەزالارنىڭ خىزمىتى ھەققىدە»، «تەبىئەت ھەققىدە»، «تەبىئەت جىسىملىرىنىڭ ئىسسىق - سوغۇق، ھۆل - قۇرۇقلۇقى ھەققىدە»، «روھ ۋە جان ھەققىدە»، «ئاڭلاش ۋە كۆرۈش ھەققىدە»، «پىكىر قىلىش، ئەقىل - ئىدراك ۋە ئۇنىڭ تاكامۇللىنىشى» قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

ئىبنىسىنا 16 يېشىدا ئۇيغۇر ئالىمى فارابىنىڭ كىتابلىرىنى ئۆگىنىشكە باشلىغان. ئۇنىڭدىن ئىلگىرى تېمىستۇس (Ttemistus) نىڭ ئارستوتېل ھەققىدىكى كىتابلىرىدىن بەزى-بىر پەلسەپە مەسىلىلىرىنى چۈشىنەلمىگەن ئىبنىسىنا فارابى كىتابلىرىنىڭ مەپتۇنى بولۇپ قالغاندى. ئىبنىسىنا فارابى تەسىرىدە «نەزەرىيە ئىلمىنىڭ ئاخىرقى مەقسىتى ھەقىقەتنى تونۇش»، «ھەقىقەت تاشقى ئالەم ھادىسىلىرىگە مۇۋاپىق كەلگەن سۆز ۋە ھەرىكەتتىن ئىبارەت[1]» دېگەن تونۇشقا كەلگەن.

ئىبنىسىنا ئاناتومىيە (ئىلمىي تەشرىھ)، فىزىئولوگىيە (ئىلمىي ۋەزا ئىفئۇلئەزا)، پاتولوگىيە (كېسەللىنىش ئىلمى)، داۋالاش، دورىگەرچىلىك، ھىپزى سىھھەت، ئوزۇقشۇناسلىق ۋە باشقا ساھەلەرنى تەتقىق قىلغان ۋە «دانىشنامە»، «كىتابۇششىفا»، «كىتابۇلقانۇنى فىتتىب» قاتارلىق تېببىي پەنگە ئائىت مۇھىم ئەسەرلەرنى يازغان. «ئەلقانۇنى فىتتىب» (تېبابەت قانۇنى) ئىبنىسىنانىڭ ئاساسلىق كىتابى بولۇپ، مەزكۇر كىتاب لاتىن تىلىغا تەرجىمە قىلىنغاندىن كېيىن 30 قېتىمدىن ئارتۇق قايتا بېسىلغانلىقى مەلۇم. بۇ كىتاب 12 - ئاسىردىن 18 - ئەسىرگىچە نەچچە يۈز يىل ئىچىدە شەرق ۋە غەرب ئەللىرىدە مېدىتسىنانىڭ مۇقەددەس كىتابى، مېدىتسىنا ئىنستىتۇتلارنىڭ ئاساسىي دەرسلىكلىرىدىن بولۇپ كەلگەن[2]. ئىبنىسىنا ياۋروپادا «تېبابەت شاھى»[3](Princepsediforum) دەپ ئاتالغان. قاراخانىيلار دەۋرىدە ياشىغان مەشھۇر تېۋىپ ئىمادۇددىن قەشقىرى ئۇيغۇر تىلىدا «شەرھى ئەلقانۇن» ناملىق ئەسەر يازغان. رىۋايەتلەردە ئېيتىلىشىچە، «قۇتادغۇبىلىك» داستانىنىڭ مۇئەللىپى يۈسۈپ خاس ھاجىپ پەيلاسوپ، دۆلەت ئەربابى ۋە داڭدار ھېكىم (تېۋىپ) بولغان، مۇھەممەت ئەلى مۇھەممەت ئىمىن ياركەندىنىڭ «زىبا ئۇلقۇلۇپ» ناملىق كىتابىدا ھەمدە «سۇرراھ» ناملىق لۇغەت كىتابىنىڭ كىرىش سۆزىدە شۇ چاغدا قەشقەردە ئۆز زامانىسىنىڭ ئالىي ئوقۇش يۇرتى بولغان «ساچىيە» مەدرىسىسى بەرپا قىلىنغان. بۇ مەدرىسىدە ھەر خىل پەنلەر قاتارىدا «ئەلقانۇن فىت تىب» دىن لېكسىيلەر ئوقۇلغان ھەمدە

---

[1] بېيجىڭ ئۇنىۋېرستېتى پەلسەپە فاكۇلتېتىنىڭ ئىبنىسىنانىڭ «كىتابوششىفا» كىتابىي تەرجىمىسىگە يازغان مۇقەددىمىسىگە قارالسۇن.

[2] «كىتابۇششىفا» بېيجىڭ داشۆسى تەرجىمىسى.

[3] شۇ كىتابقا بېيجىڭ داشۆسى پەلسەپە فاكۇلتېتى يازغان كىرىش سۆز.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىبنىسىنانىڭ «ئىشاراتى ھاسىل» ، «مەھسۇلى نىجادى شىفا» ناملىق ئەسەرلىرى ئوقۇلغان. 13 ـ ئەسىردە بۇ مەدرىسىدە ئەبۇل فازىل بىننى مۇھەممەت فازىلنىڭ «سوراھ» لۇغىتى تۈزۈلگەن ۋە نۇرغۇن تېبىبىي ئەسەرلەر ئۇيغۇر تىلىغا تەرجىمە قىلىنغان. نۇرغۇن مەشھۇر تېۋىپلار ئەنە شۇ مەدرىسىنىڭ ئۆزىدە ياكى شۇ مەدرىسىدە يېتىشىپ چىققان ھۆكۈمالاردا ئوقۇپ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنىڭ تەرەققىياتى ۋە خەلق سالامەتلىكىنى ساقلاش ئىشلىرى ئۈچۈن نۇرغۇن ھەسسىلەرنى قوشقان.

ئىبنىسىنانىڭ تېبىبىي تەلىماتى شىنجاڭغا كىرگەندىن كېيىن، ئۇيغۇر ھۆكۈمالىرى ئۇنى ئۆز پېتى ئۆلۈك ھالدا قوللانماي، بەلكى ئۆزلىرىنىڭ ئەسلىدىن بار بولغان تېبابەتچىلىك نەزەرىيىلىرى ۋە ئەمەلىيەتلىرى بىلەن تەدرىجىي بىرىكتۈرۈپ، شىنجاڭنىڭ تەبىئىي شەرت ـ شارائىتى، ئۇيغۇر خەلقىنىڭ تۇرمۇش ئۆرپ ـ ئادىتىگە ماسلاشقان بىر تېبابەتچىلىك ئىلمىنى شەكىللەندۈرگەن. ئۇيغۇر تېۋىپلىرى «ئەلقانۇن» نىڭ مەزمۇنى تېخىمۇ بېيىتىپ، نۇرغۇنلىغان كىتابلارنى يېزىپ چىققان. مەسىلەن، 10 ـ ئەسىردە «مەدرىسى ساچىيە» دە مۇدەررىس بولغان ئىمادۇددىن قەشقىرى «شەرھى ئەلشىفا» ۋە «شەرھى ئەلقانۇن» قاتارلىق ئەسەرلەرنى يېزىپ چىققان.

ئۇندىن باشقا ھەر ئەسىردە يېتۇن تېبىبىي ھۆكۈمالار يېتىشىپ چىققان. مەسىلەن: مىلادىيە 1564 ـ يىلى ياشىغان مەشھۇر ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئالىمى موللائارىپ خوتەننىنىڭ چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا يازغان چوڭ ھەجىملىك داۋالاش ۋە دورىگەرلىك كىتاب ئۇيغۇر تىلىدا يازغان «مۇجەررىباتى ئارىفى» ، فارس تىلىدا يازغان «گۇلدەستەئى ئافىيەت» ، ئەرەب تىلىدا يازغان «ئەسرارۇننەبزى ۋەلبەۋلى ۋەلبەراز» (تومۇر ۋە چوڭ ـ كىچىك تەرەت ئارقىلىق دىئاگنوز قويۇشنىڭ سىرلىرى) ، فارس تىلىدا يازغان «مۇئالىجاتىل فۇقرائى ۋە ئەھلىل سەھرائى» (كەمبەغەل سەھرالىق ئاجىزلارنى داۋالاش) ، فارس تىلىدا يازغان «رىسالەئى فەسەد ۋە ھىجامەت» (قان ئېلىش ۋە لوڭقا قويۇپ داۋالاش ھەققىدىكى رىسالە) قاتارلىق ئەسەرلىرى بار.

مىلادى 16 ـ ئەسىردە ياشىغان ئەللامە ئالائىددىن مۇھەممەت (خوتەنى) چاغاتاي ئۇيغۇر تىلىدا «ئەلفىقھوتتىببىيە» (تېببىي قانۇن) دېگەن كىتابنى يازغان. خوتەندە يېزىلغان مىلادى 11 ـ ئەسىرنىڭ ئاخىرلىدا خوتەن قاراقاش ئاقساراي يېزىسىدىن جامالىدىن ئاقساراي ئەرەب تىلىدا «تېببىي ئاقساراي» ناملىق كىتابنى يازغان. مىلادى 18 ـ ئەسىردە مۇراد بەگ ئەلى بەگە ئوغلى قەشقەر شەھىرىدە «ئەغرازى تېببىي» (تېبابەت مەقسەتلىرى) ناملىق كىتابنى يېزىپ چىققان، 19 ـ ئەسىردە سەئىد مۇختار بۇلاقبەك ئوغلى قەشقەردە «تېببىي شىفا» ناملىق كىتابنى يېزىپ چىققان. ۋە باشقىلار بۇنىڭغا دەلىل بولالايدۇ. «تېببىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاقساراي» ناملىق كىتاب مىلادى 1899 ـ يىلى ھىندىستان لەكنو شەھرىدە نەشر قىلىنىپ، 1929 ـ يىللارغىچە ھىندىستان دېھلى ئىسلام تېبابەت دارىلفۇنۇنىدا تېببىي دەرسلىك قىلىپ ئۆتۈلگەن.

16 ـ، 17 ـ ئەسىرلەردە شىنجاڭدا غوجىلار تەبىقىسى ھاكىمىيەت تەختىگە چىقىپ، خەلق ئاممىسىنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى ھوقۇقىنى چاڭگىلىغا ئېلىۋېلىپ، ئىستىبدات تۈزۈمنى يولغا قويغانلىقى نەتىجىسىدە شىنجاڭدا كۈچلۈك بىر دىنىي فېئوداللىق تۈزۈم شەكىللىنىپ، ھەقىقىي ئالىم ۋە زىيالىيلار يوقىتىلغان. دىن ۋە مەزھەپ ئىختىلاپلىرى كۆپىيىپ، ئىلىم ۋە مەرىپەت تەرەققىياتى يەنە بىر قېتىم ۋەيرانچىلىققا ئۇچرىغان. جاھىل مۇتەئەسسىپلەر مەيدانغا چىقىپ، شىنجاڭنى بىر مەزگىل جاھالەت ۋە خۇراپات قاراڭغۇلۇقى قاپلىغان.

غوجىلار ھاكىمىيىتى ئاغدۇرۇلغاندىن كېيىن 18 ـ، 19 ـ ئەسىرلەرگە كەلگەندە، شىنجاڭ خەلقى يەنىلا مەنچىڭ ھاكىمىيىتىنىڭ زۇلمەتلىك ئىستىبداتى ئاستىدا قېلىپ شىنجاڭ خەلقىنىڭ ئىنسانىي ھوقۇقى ئاياغ ـ ئاستى قىلىنغانىنىڭ سىرتىدا، ئىقتىسادىي بايلىقى تالان ـ تاراج قىلىنغان. ئىلىم مەرىپەت چىراغلىرى ئۆچكەن.

19 ـ ئەسىرنىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن باشلاپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى فېئودال ھۆكۈمران سىنىپىنىڭ، چەت ئەل جاھانگىرلىكى ۋە ئەجنەبىي قۇلچىلىق ئىدىيىسى، مىسسىئونېرلار (دىن تارقاتقۇچىلار)، «پەرەڭ دوختۇرلىرى» نىڭ كەمسىتىشى، چەتكە قېقىشىغا ئۇچرىغان. بولۇپمۇ 1908 ـ يىللىرى شىنجاڭنىڭ قەشقەر، ئۈرۈمچى، چۆچەك ۋىلايەتلىرىدە تۇنجى ياۋروپا تېبابىتى پەيدا بولۇش بىلەن ئۇيغۇر تېبابىتىگە قارىتا ھۇجۇم ۋە تەنقىد باشلانغان. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىنى سۇنئىي ئۇسۇلدا ياۋروپا مېدىتسىناسىغا قارشى ئورۇنغا قويۇپ، ئۇ «خۇراپىي»، «ساختا» دېگەندەك تۈرلۈك بەدناملار بىلەن قارىلانغان. گومىنداڭ ئەكسىيەتچىلىرى ھۆكۈمرانلىقىدا، بولۇپمۇ زالىم شېڭ شىسەي تېررورلۇقى زامانىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى بۇيرۇق بىلەن مەنئىي قىلىنغان. كۆزگە كۆرۈنگەن مەشھۇر تېۋىپلار قامىلىپ، بەزىلىرى ئۆلۈمگە مەھكۇم قىلىنغان. بەزى جايلاردا تېبابەتچىلىك كىتابلىرى كۆيدۈرۈپ تاشلانغان. نەتىجىدە خەلق ئاممىسى ياۋروپا مېدىتسىناسىدىن بەھرىمەن بولالمايلا قالماستىن ئەسلىدىن بار بولغان تېبابىتىدىنمۇ مەھرۇم بولۇپ، ھەرخىل كېسەللىكلەر كۆپلەپ تارقىلىپ، ئۆلۈم ـ يېتىم زور دەرىجىدە ئەۋج ئالغان. ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئىلمى تەرەققىياتتىن توختاپ، قاتاللىشىپ مۇنقەرزلىككە يۈز تۇتقان.

1949 ـ يىلى شىنجاڭ تىنچلىق بىلەن ئازاد بولۇپ، جۇڭگو كوممۇنىستىك پارتىيىسى رەھبەرلىكىدىكى خەلق ھۆكۈمىتى قۇرۇلۇپ، مىللەتلەر ئازادلىقى ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن، شىنجاڭدىكى ھەر مىللەت خەلقىنىڭ مىللىي مەدەنىيىتى مىسلىسىز تەرەققىي قىلىش

ئىستىقبالىغا ئېرىشتى. شۇ قاتاردا ئۇيغۇر تېبابىتىمۇ تەرەققىي قىلىش ۋە گۈللىنىشكە باشلىدى.

جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى 1951 - يىلى «مەملىكەتلىك سەھىيە خىزمەت يىغىنى» ئېچىپ، مەملىكىتىمىزدىكى ھەرقايسى ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكنى جۇملىدىن ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكنى ۋەتەن تېبابەتچىلىكىنىڭ مۇھىم تەركىبى قىسمى دەپ تونۇدى. 1978 - يىلى ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىكنى قوغداش، يۆلەش ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇش ئۈچۈن، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئىشلىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇشنى «جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ ئاساسىي قانۇنى» غا كىرگۈزۈپ، مەملىكىتىمىزدىكى ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ئىشلىرىنىڭ تەرەققىياتىنى قانۇنىي ئاساس بىلەن تەمىنلىدى. شۇنىڭدىن بۇيان مەركەز ۋە ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى كۆپ قېتىم ئەنئەنىۋى تېبابەت خىزمەت يىغىنى ئاچتى. ئاپتونوم رايونىمىزدا جۇڭيى، مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىكنى باشقۇرۇش ئورگانلىرىنى تەسىس قىلىپ، ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىككە بولغان باشقۇرۇشنى كۈچەيتتى.

مەركەز ۋە ئاپتونوم رايونلۇق ھۆكۈمەت دۆلەت مالىيىسىدىن زور مىقداردا مەبلەغ ئاجرىتىپ دۆلەت ئىگىلىكىدىكى مىللىي تېبابەت مۇئەسسەسىلىرىنى قۇردى ۋە تەرەققىي قىلدۇردى. دۆلەتنىڭ ۋە ھەر دەرىجىلىك ھۆكۈمەتلەرنىڭ مەبلەغ ئاجرىتىپ بېرىشى بىلەن ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ئۈرۈمچى، قەشقەر، خوتەن، كۇچا، يەكەن، غۇلجا قاتارلىق شەھەر، ۋىلايەت، ئوبلاست، ناھىيىلەردە ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ، دۆلەت ئىگىلىكىدىكى ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىلىرىدىن 42 سى قۇرۇلدى. بۇنىڭ ئىچىدە ئاپتونوم رايون دەرىجىلىكىدىن بىر، ۋىلايەت، ئوبلاست دەرىجىلىكىدىن ئالتە، ناھىيە دەرىجىلىكىدىن 30 نەچچىسى بار. شىتاتى تەرەققىي قىلىپ، 2700 دىن ئاشتى. كارىۋات سانى 2152 گە يەتتى.

ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى دۆلەت جۇڭيى تېبابەتچىلىك دورىگەرلىك باشقۇرۇش ئىدارىسى تەرىپىدىن «مەملىكەت بويىچە نەمۇنىلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى» دېگەن نامغا ئېرىشتى. ئاق كېسەلنى داۋالاش جەھەتتە دۆلەتلىك بىرىنچى دەرىجىلىك مەخسۇس كېسەللىكلەر قۇرۇلۇش تۈرىگە كىرگۈزۈلدى.

ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئىلگىرى - كېيىن بولۇپ، «ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش ئورگانلىرىنىڭ ئاساسىي ئۆلچىمى» نى تۈزۈپ، ئاپتونوم رايونىمىزدىكى ئۇيغۇر تېبابەت داۋالاش ئورگانلىرىنى ئۆلچەملىك باشقۇرۇشنى يولغا قويدى.

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابىتى دورا زاۋۇتى زۇڭكام جەۋھىرى قاتارلىق 120 خىلدىن ئارتۇق دورىنى، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى دورا زاۋۇتى كالىي زىرە ئوكۇلى قاتارلىق 130 خىلدىن ئارتۇق دورىنى، خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى دورا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زاۋۇتى 147 خىل دورىنى، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ئالىي تېخنىكومى دورا زاۋۇتى «ئەۋرىشىم ئىچمىلىكى» نى، شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت تەتقىقات ئورنى «غەر - غەر سۇيى» نى ئىشلەپچىقىرىپ، ياخشى ئىقتىسادىي ۋە ئىجتىمائىي ئۈنۈمگە ئېرىشمەكتە.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھەر دەرىجىلىك ئۇيغۇر تېبابىتى شىپاخانىلىرىدا ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان دورىلارنىڭ مۇتلەق كۆپ سانلىكىسى ئۆز تۇپرىقىدىن چىقىدىغان ئۆسۈملۈك ۋە مەئدەنلەر بولغاچقا، ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەش ۋە ھەر خىل مۇرەككەپ دورىلارنى ياساش ئۈچۈن ھۆكۈمەتنىڭ مۇناسىۋەتلىك تارماقلىرى ھەرقايسى شىپاخانىلاردا بىر قەدەر زامانىۋى ماشىنا سايمانلىرى بولغان دورا ياساش بۆلۈملىرىنى قۇرۇپ بەردى. بۇ بۆلۈملەرمۇ بىر قىسىم يەرلىك دورىلارنى پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئۆز ئېھتىياجىدىن چىقماقتا، ئۇنىڭدىن باشقا ھەرقايسى شەھەر، بازارلاردا دۆلەت ئېتىراپ قىلغان خۇسۇسىي ئىگىلىكىدىكى ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئورۇنلىرى تەخمىنەن مىڭدىن ئاشىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى مائارىپى جەھەتتە دۆلىتىمىز 70 - يىللىرى يېڭى ئەۋلاد ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنى يېتىشتۈرۈشنى دۆلەت پىلانىغا كىرگۈزگەندىن كېيىن بىر تۈتاش ئىمتىھان ئارقىلىق ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىشنى يولغا قويۇپ، ئۈرۈمچى، قەشقەر، خوتەن قاتارلىق جايلاردىكى ئوتتۇرا دەرىجىلىك تېببىي تېخنىكوملاردا ئۈچ يىل، تۆت يىل مۇددەتلىك مەخسۇس ئۇيغۇر تېبابەت سىنىپلىرىنى تەشكىل قىلىپ، زور بىر تۈركۈم ياش ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرىنى يېتىشتۈرۈپ چىقتى. 1985 - يىلى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى سەھىيە مىنىستىرلىقى ۋە ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتى خوتەن شەھىرىدە «شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي تېخنىكومى» قۇرۇشنى رەسمىي تەستىقلاپ، كۆپ مىقداردا مەبلەغ ئاجراتتى، مەكتەپ قۇرۇلۇشى پۈتكەندىن كېيىن 1987 - يىلى تۇنجى قېتىم ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىندى. ئۇيغۇر تېبابىتى ئالىي تېخنىكومى ئوقۇتۇش، پەن تەتقىقات ۋە ئىلمىي تەجرىبە بىرلەشتۈرۈلگەن ئۇنىۋېرسال بىلىم يۇرتى بولۇپ، داۋالاش فاكۇلتېتى، دورىگەرلىك فاكۇلتېتى قاتارلىق كەسپلەر تەسىس قىلىنغان، ھازىرغىچە 1887 نەپەر ئوقۇغۇچى ئوقۇش پۈتتۈرۈپ، ھەرقايسى جايلاردىكى ئۇيغۇر تېبابىتى ئورگانلىرىدا داۋالاش، ئوقۇ - ئوقۇش، تەتقىقات ئىشلىرىدىكى ئاساسلىق كۈچ بولۇپ قالدى، ھازىر 1780 ئوقۇغۇچى ئوقۇۋاتىدۇ.

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى بىلەن ھەمكارلىشىپ، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى نامىدا 1998 - يىلىدىن باشلاپ، ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە تولۇق كورس سىنىپىغا ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىشنى باشلىدى.

ئاپتونوم رايونلۇق خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ ئىلتىماسىغا ئاساسەن جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيە-

تى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ تەستىقلىشى بىلەن 2005 ـ يىلى شىنجاڭ تىببىي ئۇنىۋېرسى-تېتى قارمىقىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىنىستىتۇتى قۇرۇلۇش ئالدىدا تۇرماقتا.

جياڭشى ئۆلكىلىك جۇڭگو تېبابەتچىلىك ئىنىستىتۇتى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى بىلەن ھەمكارلىشىپ 2005 ـ يىلى تۇنجى تولۇق كۇرس ئۇيغۇر تېبابىتى بويىچە 48 نەپەر ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلدى.

1983 ـ يىلى جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇ-شىغا ئاساسەن، ئاپتونوم سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن جۇڭگو تىببىي قامۇسىنىڭ ئۇيغۇر تېبابەت تومى (ئالتە توم) پېشقەدەم ئۇيغۇر تېبابىتى ھۆكۈمالىرىنىڭ قەلەم تەۋرىتە-شى بىلەن يېزىپ چىقىلىپ، شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن 93~85 ـ يىللىرى نەشر قىلىندى. جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتى دورا ئۆلچىمى 1998 ـ يىلى نەشر قىلىندى.

1986 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن بىر قىسىم ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۈمالىرى شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەت ئالىي تېخنىكومىنىڭ بىرىنچى ئەۋلاد 13 خىل دەرسلىكىنى يېزىپ چىقىپ، ئىلگىرى ـ كېيىن بىر نەچچە يىل ئىچىدە شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىندى.

دۆلەتلىك جۇڭگو تېبابىتى دورىگەرلىكىنى باشقۇرۇش ئىدارىسى پەن ـ تېخنىكا مائارىپ مەھكىمىسىنىڭ تەستىقى بىلەن، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ رەھبەرلىكىدە شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ مۇدىرى تۇرغۇن ئۇمەرنىڭ بىۋاستە يېتەكچىلىكى بىلەن شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئىككىنچى ئەۋلاد دەرسلىكلىرى نەشرگە بېرىلىشتىن بۇرۇن ھەر قايسى دەرسلىك كونسېپكلىرىغا شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومىنىڭ ئوقۇتقۇچىسى، مۇئاۋىن مۇدىر ۋراچ مۇتەللىپ ئەلى ھاجى ئەمچى بىلەن شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى ئۇيغۇر تېبابىتى كىتابلىرىنىڭ مۇھەررىرى ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى قاتارلىقلار كۆپ ئەجىر سىڭدۇرۇش ئارقىلىق ھەرقايسى دەرسلىكلەرنى قۇرۇلما جەھەتتە باشتىن ـ ئاخىر قايتىدىن رەتلەپ، تېمىغا مۇناسىۋەتسىز، ئىلمىيلىكى يوق دەپ قارالغان مەزمۇنلارنى قالدۇرۇۋېتىپ، ھەر قايسى دەرسلىكلەرگە كىرگۈزۈشكە تېگىشلىك بولسىمۇ كونسېپكلارغا كىرگۈزۈلمەي قالغان زور بىر قىسىم مەزمۇنلارنى يېڭىدىن يېزىپ تولۇقلاپ، بېيىتىپ، نەزەرىيە، دورا ۋە كېسەللىك ناملىرىنى باشتىن ئاخىرى بىرلىككە كەلتۈرۈپ، قېلىپلاشتۇرۇپ، ھەرقايسى دەرسلىكلەرنىڭ ئىلمىيلىكىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشى بىلەن 2002 ـ يىلدىن باشلاپ نەشر قىلىنىۋاتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئوننىڭدىن باشقا، 1960 ـ يىلىدىن باشلاپ، ھازىرغىچە ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ نەزەرىيە، داۋالاش ۋە دورىگەرلىككە ئائىت قەدىمى قولىيازما ئەسەرلىرىدىن دەستۇرۇل ئىلاج، تېبىبى ئەكبەر، ھازىق، مىزانىت تىب، تېبابەت سىرلىرى، ئۇيغۇر تېبابىتى رېتسېپلىرىدىن مىراسلار (توققۇز قىسىم) قاتارلىقلار، ھەمدە پېشقەدەم ۋە ياش ئۇيغۇر تېبابىتى خادىملىرى يېزىپ چىققان «ئۇيغۇر تېبابىتى قوللانمىسى»، ئۇيغۇر تېبابىتى ئىلمى ساۋاتلىرى، قانۇنچە، ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش خەزىنىسى، ئۇيغۇر تېبابىتى خەلق ئارىسى رېتسېپلىرى، ئەرلەر جىنسىي ئاجىزلىقىنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش، ئۇيغۇر تېبابىتى يەككە دورا رېتسېپلىرى قاتارلىق 200 پارچىدىن ئارتۇق كىتاب نەشر قىلىندى.

2004 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىدا ئۇيغۇر تېبابىتى قەدىمي ئەسەرلىرىنى يىغىش، توپلاش، رەتلەش، نەشرگە تەييارلاش ئىشخانىسى قۇرۇلۇپ، دۆلەتنىڭ سىياسەت، ئىقتىسادىي جەھەتتىن قوللىشى بىلەن بىر تۈركۈم تارىخىي قولىيازمىلار رەتلىنىش ۋە نەشر قىلىنىش ئالدىدا تۇرۇۋاتىدۇ.

شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم قارمىقىدا «شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكوم ئىلمىي ژۇرنىلى» (پەسىللىك) 1991 ـ يىلىدىن باشلاپ؛ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابىتى تەتقىقات ئورنى قارمىقىدا، «ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى» ژۇرنىلى (قوش ئايلىق) 1981 ـ يىلىدىن باشلاپ نەشر قىلىنىۋاتىدۇ.

1982 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك شۆبە ئىلمىي جەمئىيىتى قۇرۇلدى. 1996 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ياشلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك تەتقىقات جەمئىيىتى قۇرۇلدى. ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك ـ دورىگەرلىك ئىلمىي جەمئىيىتى ئاپتونوم رايون ۋە مەملىكەت بويىچە 20 قېتىمدىن ئارتۇق ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى ئۆتكۈزدى، ياشلار جەمئىيىتى يەتتە قېتىم ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى ئۆتكۈزدى. 2000 دىن ئارتۇق ئىلمىي ماقالىنى ئالماشتۇردى.

2003 ـ يىلى ئۈرۈمچى شەھىرىدە «خەلقئارا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى» ئېچىلدى. ھەر دەرىجىلىك ئىلمىي جەمئىيەتلەر ئىلىم ـ پەن ئالماشتۇرۇش، خادىملارنى تەربىيىلەش، ئىلىم ـ پەندىن ساۋات بېرىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئاكتىپ رول ئوينىدى.

ئىككىنچى باب ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ نامى، تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى بەلگىلەش

1 § . ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ نامىنى بەلگىلەش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارغا نام بەلگىلەشنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە.

1. بەزى پىششىق دورىلارغا ئۇنىڭ تەركىبىگە كىرگەن ئاساسىي (باش) خام دورا نامىغا ئاساسەن نام بەلگىلەنگەن. مەسىلەن: داۋائى مىشكى (ئىپار مەجۇنى) دېگەن پىششىق دورا ياسالمىسىغا 16 خىل خام دورا چۈشكەن بولۇپ، بۇنىڭدىكى ئەڭ ئاساسلىق باش دورا ئىپار بولۇپ، ئىپار ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە «مىشك» دەپ ئاتالغاچقا، بۇ نۇسخىغا ئىپارنىڭ نامى بېرىلگەن. مەجۇنى ئازاراقىنى ئالساق كۆچۈلا ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە «ئازاراقى» دەپ ئاتالغاچقا ئۇنى ئەجدادلىرىمىز «مەجۇنى ئازاراقى» دەپ ئاتىغان.

2. بەزى دورىلارغا ئۆزىنىڭ تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن نام قويۇلغان. مەسىلەن: مەجۇنى ماددەتۇلھايات (ماددەتۇلھايات) دېگەن دورا بەدەننى ھەر جەھەتتىن قۇۋۋەتلىگۈچى دورا بولغانلىقتىن، ھاياتلىقنىڭ ماددىسى (ماددەتۇلھايات) دەپ نام بېرىلگەن.

3. بەزى پىششىق دورىلارغا ئۆزىنىڭ تېز پۇرسەت ئىچىدە ئەمەلىي كۆرسىتىدىغان ئۈنۈمى ۋە تەسىرىگە ئاساسەن نام قويۇلغان. مەسىلەن: «ھەببى مۇخرىج» سۈرگۈ دورىسى بولغاچقا، شۇ خىل نام بېرىلگەن. مۇخرىج ئەرەبچە سۆز بولۇپ، سۈرگۈ دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ. «مەجۇنى بەرشىشا» دېگەن دورا تېز تەسىر قىلغۇچى مەجۇن دېگەنلىكتۇر. چۈنكى بەرشىشانىڭ تەركىبىدە ئەپيۇن قاتارلىق تېز تەسىر قىلغۇچى دورىلار بولغاچقا ھەمدە ئاغرىق پەسەيتىش ئۈنۈمى تېز بولغاچقا شۇنداق نام قويۇلغان.

4. بەزى پىششىق دورىلار شۇ نۇسخىنى ئىجاد قىلغۇچى ھۆكۈمانىڭ نامى بىلەن قوشۇپ ئاتالغان. مەسىلەن: مەجۇنى ئەبۇئەلى ئىبنى سىنا نۇسخىسى ئۇلۇغ ھۆكۈما ئەبۇئەلى ئىبنى سىنانىڭ ئىجادىيىتى بولۇپ، بۇ ياسالما شۇ ھۆكۈمانىڭ نامى بىلەن ئاتالغان.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5. بەزى پىششىق دورىلار داۋالايدىغان كېسەللىكى ياكى ئىشلىتىلىدىغان ئەزاغا ئاساسەن نام بېرىلگەن. مەسىلەن: سۇفۇپى ۋەجئى دەندان دېگەن دورا چىش كېسەللىكىنىڭ تالقىنى بولۇپ، شۇ نام بىلەن ئاتالغان (ۋەجئى ئەرەبچە ئاغرىق، دەندان پارسچە چىش دېگەن مەنىنى بىلدۈرىدۇ).

6. بەزى پىششىق دورىلارغا ئۆزىنىڭ ئاچچىق ياكى تاتلىق خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن نام بېرىلگەن. مەسىلەن: ھەببى ئايارەج پەيقىرا دېگەن پىششىق دورا ھەددىدىن زىيادە ئاچچىق بولغانلىقتىن بۇ نام بېرىلگەن.

§ 2 . ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەشتە پىششىق دورىلارنىڭ تەركىبىگە چۈشكەن خام دورىلارنىڭ تەبىئىتى ئاساس قىلىنىدۇ. شۇڭلاشقا ئالدى بىلەن خام دورىلارنىڭ تەبىئىتى بىلەن تونۇشۇپ ئۆتۈشكە توغرا كېلىدۇ.

ئەجداتلىرىمىز خام دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش ئۈچۈن ئاۋۋال ئۆزلىرى ئىستېمال قىلىپ كۆرۈپ، دەسلەپتە ئىسسىق، سوغۇقتىن ئىبارەت يەككە تەبىئەتكە ئايرىپ، دەسلەپكى نەزەرىيەنى ئوتتۇرىغا قويغان. تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى، دورا ئىشلىتىش ئېھتىياجىنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ بەزى دورىلارنىڭ ئارىلاشما مۇرەككەپ تەسىرلەرنى بېرىدىغانلىقى، شۇ تەسىر ئاساسىدا بەزى مۇرەككەپ كېسەللەرگە بولغان ئۈنۈمىنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى بايقاپ، تەكرار - تەكرار سىناق قىلىش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق قاتارلىق تەبىئەتلەرگە ئايرىلىدىغانلىقىنى مۇقىملاشتۇرغان.

مەلۇم بىر دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەننى قىزىتىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەتكەن بولسا ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان.

ئەكسىچە قىزىتما قايتۇرۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى ئاستىلىتىپ، سۈيدۈك مىقدارىنى ئاشۇرسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورا دەپ قارىغان.

مەلۇم بىر خىل دورىنى بەدەن قۇرۇلۇشى نورمال كىشىلەرگە ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، قان ئېقىمىنى تېزلەتسە، سۈيدۈك رەڭگىنى ساغۇچ رەڭگە كىرگۈزسە ھەمدە سەپرا خىلتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا، بۇ خىلدىكى قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلار دەپ قارىغان.

مەلۇم بىر خىل دورىنى ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن بەدەننى نورمال قىزىتىپ،

ئەسنەش، كېرىلىش پەيدا قىلسا، سۈيدۈك رەڭگىنى قىزغۇچ رەڭگە كىرگۈزسە ھەمدە قان خىلتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا ھۆل ئىسسىق تەبىئەتتىكى دورىلار دەپ قارىغان.

مەلۇم بىر خىل دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتۇپ ۋە ئېغىرلاشتۇرۇپ، ھېس ـ تۇيغۇنى سۇسلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىپ، سۈيدۈك رەڭگىنى ئاق رەڭگە كىرگۈزسە ھەمدە بەلغەم خىلتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا دورىلارنى سوغۇق تەبىئەتتىكى دورىلار دەپ قارىغان.

مەلۇم بىر خىل دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەننى سوۋۇتسىمۇ، لېكىن ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازاننىڭ كىرىش قىسمىدا سانجىلغاندەك سېزىم پەيدا قىلسا ھەمدە سەۋدا خىلتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا، قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتتىكى دورىلار دەپ قارىغان.

ئەجداتلىرىمىز دورىلارنى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار ئارقىلىق تەبىئەتكە ئايرىشتىن سىرت يەنە ھەر بىر دورىنىڭ تەبىئىتىنىڭ دەرىجىسىنىمۇ بېكىتكەن. مەسىلەن: بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق دېگەنگە ئوخشاش.

ئادەتتە ئۇيغۇر تېبابىتىدە، بىرىنچى دەرىجىلىك ۋە ئىككىنچى دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۈچىنچى دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار ئاز ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئېھتىيات بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. تۆتىنچى دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار زەھەرلىك دەپ قارىلىپ، لايىقلاشتۇرۇش ئۆلچىمىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ ياكى زۆرۈرىيەت بولمىسا ئىشلىتىلمەيدۇ.

پىششىق دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئۇنىڭ تەركىبىگە كىرگۈزۈلگەن خام دورىنىڭ بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارىنىڭ تەڭ ياكى تەڭسىزلىككە قارىلىدۇ. ئەگەر بىر قېتىملىق ئىچىش مىقدارى تەڭ ھەمدە تەبىئىتى ئوخشاش بولسا ئۇلارنى قوشۇپ، دورىلارنىڭ سانىغا تەقسىم قىلىنىدۇ. تەقسىم قىلغان بىرلىك سان شۇ دورىنىڭ تەبىئىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: ھەببۇلغار، جىنتىيانا، مورمەككى، زىراۋەندە قاتارلىق دورىلاردىن تەركىب تاپقان تەرياقى ئەربەئە تەييارلىماقچى بولساق، بۇلارنىڭ ئىچىش مىقدارى ۋە تەبىئىتىمۇ باراۋەر، لېكىن تەبىئىتىدىكى دەرىجە ئوخشىمايدۇ. چۈنكى ھەببۇلغار، مورمەككىلەر ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق؛ جىنتىيانا، زىراۋەندىلەر ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق؛ بۇلارنىڭ تەبىئىتىنى ھېسابلىغاندا ئىسسىق دەرىجىسى 10 ـ 10، قۇرۇقلۇق دەرىجىسى 8، ئىسسىقلىق دەرىجىسى بولغان 10 نى دورىلار سانى بولغان 4 كە بۆلگەندە 2.5 دىن 2 قېتىم بۆلۈنىدۇ. قۇرۇقلۇق دەرىجىسى بولغان 8 نى 4 كە بۆلگەندە 2 چىقىدۇ. دېمەك، ياسالغان پىششىق دورىنىڭ دەرىجىسى 2.5 دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق بولغان بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەگەر ئىچىش مىقدارى باراۋەر تەبىئەتلىرى قارىمۇ قارشى بولسا بۇلارنىڭ تەبىئەت دەرىجىلىرىنى ھېسابلاپ ئۆزىنىڭ قارىمۇ قارشى تەرىپىدىن قايسى كەم بولسا شۇنى كۆپ ساندىن ئېلىۋېتىپ قالغان قالدۇق دورىلار سانىغا تەقسىملىنىدۇ. تەقسىملەنگەن ئەنە شۇ بىرلىك سان شۇ خىل پىششىق دورىنىڭ تەبىئىتى ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن: ھەببۇلغار ۋە گىل مەختۇمدىن تەركىب تاپقان تەرياق ياساشقا توغرا كەلسە ئۇلارنىڭ مىقدارى باراۋەر، لېكىن تەبىئەتلىرى قارىمۇ قارشى (ھەببۇلغار 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، گىل مەختۇم 1 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق) بولغانلىقتىن تەبىئەتلىرىنى ھېسابلىغاندا ئىسسىقلىق دەرىجىسى 2 ـ، سوغۇقلۇق دەرىجىسى 1 ـ بولىدۇ. كۆپ بولغان 2 دىن ئاز سان بىرنى ئېلىپ تاشلىغاندا بىر قالىدۇ. قالدۇق دورىلارنى دورىلار سانى بولغان 2 گە بۆلگەندە 0.5 دەرىجىدىن تېگىدۇ، يەنى بۇ ياسالمىنىڭ ئىسسىقلىقى 0.5 بولىدۇ. بۇ ياسالمىدىكى قۇرۇقلۇق دەرىجە 4 بولۇپ، دورىلار سانى بولغان 2 گە بۆلگەندە 2 دىن تەقسىم بولغىنى ئۈچۈن ياسالمىنىڭ قۇرۇقلۇقى 2 ـ دەرىجىدە بولىدۇ. دېمەك، پىششىق دورىلارنىڭ دەرىجىسىنى ھېسابلاش يۇقىرىقىدەك ئۇسۇللار بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

§ 3 . ئۇيغۇر تېبابىتىدە پىششىق دورىلارنى خۇسۇسىيەتكە ئايرىش

ئۇيغۇر تېبابىتى داۋالاش ئەمەلىيىتىدە دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكەن تەسىرلىرىنى ئومۇملاشتۇرۇپ، دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى دەپ ئاتايدۇ. ئەجدادلىرىمىز پىششىق دورىلارنى ئۆزلىرى ئىستېمال قىلىش ياكى ھايۋانلارغا سىناق قىلىش ئارقىلىق دورىلارنىڭ ئورگانىزمدا پەيدا قىلغان ھەرخىل ئۆزگىرىشلىرىنى يەكۈنلەپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىش ئارقىلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرى ئاساسىدا دورىلارنى تەسىرىگە ئاساسەن تۈرلۈك خۇسۇسىيەتلەرگە ئايرىغان.

ئۇيغۇر تېبابىتى پىششىق دورىلار ئىلمىدا دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۆۋەندىكىدەك تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: خىلتىسىز غەيرىي تەبىئىي كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى سۈرگۈچى دورىلار، قان تازىلىغۇچى دورىلار، قان كۆپەيتكۈچى دورىلار، قاننى سۇيۇلدۇرغۇچى دورىلار، قان توختاتقۇچى دورىلار، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار، ئىششىق ياندۇرغۇچى دورىلار، قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورىلار، تاش پارچىلىغۇچى دورىلار، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار، يەل ھەيدىگۈچى دورىلار،

لار، مەددە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار، ھەيزنى راۋان قىلغۇچى دورىلار، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار، تەرلەتكۈچى دورىلار، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار، قابىز دورىلار، جاراھەت پۈتتۈرگۈچى دورىلار، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار، «تەبىئەت» نى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، مېڭىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، جىگەرنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، ئۆپكە ۋە كانايىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، ئاشقازان ۋە ئۈچەيىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، ئۆتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، تالنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، باھنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداننى قۇۋۋەتلىگۈ- چى دورىلار، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتكۈچى دورىلار، كۆزنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، پەي، مۇسكۇل ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، تەشەننۇچنى بوشاشتۇرغۇچى دورىلار، تېرىنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار، داغ ۋە سەپكۈن چۈشۈرگۈچى دورىلار، چاچنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورى- لار، چۈشكۈرتكۈچى دورىلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۈچىنچى باب ئۇيغۇر تىبابىتى پىششىق دورا ياسالمىلىرى

ئۇيغۇر تىبابىتىدە پىششىق دورا ياسالمىلىرى داۋالاش ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ئۆزىگە خاس ئالاھىدە تەييارلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ھەر خىل شەكىلدە تەييارلانغان دورا ياسالمىلىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلار ياسالما شەكىللىرىنىڭ ئوخشاشماسلىقىغا ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. كاشكاپ (دەملىمە) دورىلار

كاشكاپ دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورىلارنى چالا سوقۇپ ياكى پۈتۈن چۆپى بىلەن چەينەك ياكى ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ، دورىنىڭ تەمى چىققاندا ئىسسىق ياكى سوغۇق ھالەتتە ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدۇر.

كاشكاپ (دەملىمە) دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. دورىلارنى دەملەپ ئىشلەتكەندە بىر قىسىم دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى ھەمدە دورىنىڭ داۋالىق ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

2. دورىلارنى دەملەپ ئىشلەتكەندە بىر قىسىم دورىلارنىڭ تەركىبىدىكى ئۇچۇچان ماي ۋە باشقا شىپالىق تەركىبلەرنىڭ پارلىنىپ چىقىپ كېتىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتىگە تەسىر يېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. كاشكاپ (دەملىمە) دورىلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، ئۆز ۋاقتىدا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئىشلىتىش قۇلايلىق، تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي.

4. كاشكاپ دورىلار سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك باشقا ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

كاشكاپ (دەملىمە) دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. دورىلارنى ئالدى بىلەن پاكىز تازىلاپ، زۆرۈر تېپىلغاندا يۇيۇپ، ئاندىن چىلاش ياكى دەملەش لازىم.

2. دورىلارنى ئاغزى بار قاچىلارغا سېلىپ چىلاپ، ئاغزىنى يېپىپ، تەمى چىققۇچە دەملەش كېرەك.

3. دورىلارنى 1~3 سائەتكىچە چىلاش، ئىشلىتىلىدىغان سۇ (قايناق سۇ) مىقدارى بىر ھەسسە دورىغا 2~3 ھەسسە ئەتراپىدا بولۇش كېرەك.

4. دەملىمە دورىلارنىڭ ئېرىتكۈچىسى سۇ بولغاچقا، تۇراقلىق دەرىجىسى تۆۋەن بولۇپ، ئاسان بۇزۇلۇپ، ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇڭا، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ۋاقتىدا ئۇدۇللۇق تەييارلاپ ئىشلىتىش كېرەك.

2. مەتبۇخ دورىلار

مەتبۇخ دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيالارنى يالپاقلاپ ياكى چالا سوقۇپ، سۇ (ياكى قايناق سۇ) غا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قايىنتىپ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىنى قالدۇرۇپ تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مەتبۇخ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

مەتبۇخ دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىسى بولغاچقا سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. كېسەللىك ئۆزگىرىش ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دورىلارنى مۇۋاپىق ھالدا تەڭشەپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ، يەنى رېتسېپ تەركىبىدىكى دورىلارنى تەڭشەپ بىر قىسىم دورىلارنى قوشۇش ياكى چىقىرىۋېتىش ئارقىلىق مەتبۇخ ياسالمىسىنى كېسەللىك ئەھۋالىغا ماسلاشتۇرۇپ تەييارلاشقا بولىدۇ.

2. رېتسېپ تەركىبىدىكى دورىلارنىڭ كۆپ خىل دورا تەركىبلىرىنىڭ ئۈنۈمىرسال داۋالاش ئۈنۈمى ۋە ئالاھىدىلىكىنى تولۇق جارىي قىلدۇرغىلى بولىدۇ.

3. مەتبۇخ دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى تېز، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.

4. مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلايلىق بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتلاردىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ قىلمايدۇ.

مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان پىننە، يالپۇز، رەيھان، سانا، ئۇستىقۇدۇس، لاچىندانە، گۇلبىنەپشە، قىزىلگۈل، نىلۇپەر قاتارلىق يوپۇرماق، گۈل ـ چېچەك ۋە ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ئۇزۇن قايناتقاندا قۇۋۋىتى پارچىلىنىپ كېتىپ ئۈنۈمى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى دورىلارنى باشقا دورىلار قايناپ تەييار بولغاندا ئاخىرىدا سېلىپ 10~15 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنتىپ تەييارلىنىدۇ.

2. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان ئەفتىمۇنغا ئوخشاش دورىلارنى باشقا دورىلار بىلەن قايىنتىشقا بولمايدۇ. شۇڭا داكىغا ئوراپ ياكى خالتىغا سېلىپ باشقا دورىلار قايناپ، تەييار بولغاندا چىلاپ قويۇپ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىۋېتىش كېرەك.

3. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشۈدىغان ئىپار، مەرۋايىت، كەھرىۋا، زەپەر، ئەنبەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قاتارلىق قىممەت باھالىق دورىلارنى قايناتماي يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قايىنتىپ تەييارلانغان دورا سۈيىگە ئاخىرىدا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

4. مەتبۇخ دورىلار تەركىبىگە چۈشىدىغان بىر قىسىم يېلىم جىنسلىق دورىلارنى ئۇسخىدىكى باشقا دورىلارغا ئارىلاشتۇرماي ئايرىم سوقۇپ باشقا دورىلارنى قايىنتىپ تەييارلىغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

5. لوئابى ئېلىنىدىغان، سۇ قوشۇشقا بولمايدىغان ئىسپىغولغا ئوخشاش دورىلارنى، قايناق سۇدا ئاسان ئېرىيەلەيدىغان تەرەنجىبىنگە ئوخشاش دورىلارنى ئاۋۋال قايناق سۇغا چىلاپ دەملەپ سۈزۈپ، ئۇنىڭ شىرىنسىنى دورىلارنىڭ قايىنتىلغان سۈيىگە ئەڭ ئاخىرىدا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

6. مەتبۇخ دورىلارنى قۇم قازان، فار ـ فۇر قاچىلار، قەلەيلەنگەن مىس قازان، سىرلىق قاچا، داتلاشماس مېتال قازان قاتارلىق سايمانلاردا قايىنتىش كېرەك، تۆمۈر قازاننى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى ئۆسۈملۈك دورىلار تەركىبىدىكى تاننىن ماددىسى تۆمۈر بىلەن ئۇچراشقان ھامان دورا رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ دورىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

7. مەتبۇخ دورىلارنى تەييارلاشتا دورىلارنى قايىنتىپ بولغاندىن كېيىن، ئىمكانقەدەر قىزىقراق ۋاقتىدا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىش كېرەك.

3. سىركەنجۇبىل دورىلار

سىركەنجۇبىل دورىلار — قايىنتىلغان دورا سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغا كەلتۈرگەندىن كېيىن، سىركىنى قوشۇپ بىر قايىنتىپلا تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سىركەنجۇبىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. سىركەنجۇبىل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىسىغا تەۋە بولغاچقا، سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

2. سىركەنجۇبىل دورىلارنىڭ تال، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش رولى يۇقىرى.

سىركەنجۇبىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئەگەر سىركەنجۇبىلگە رەۋەن سېلىشقا توغرا كەلگەندە رەۋەننى قايناتماي، باشقا دورىلار پىشىپ تەييار بولغاندا ئوتتىن چۈشۈرۈپ، يۇمشاق سالايە قىلىنغان رەۋەن تالقىنىنى قىزىق قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.

2. سىركەنجۇبىل دورىلارنىڭ تەركىبىدە قىزىلگۈل بولسا ئۇنى تۆمۈر قازاندا قايناتقاندا دورىنىڭ رەڭگى قارىداپ كېتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنداق ئۇسخىلارنى سىرى چۈشمىگەن

سىرلىق قاچىلاردا قايىنىتىش كېرەك ياكى سىركىنى ئاز ـ ئازدىن تېمىتىپ قوشۇش ياكى سىركىنى دورا چىلايدىغان قايناق سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورىلارنى چىلاپ بىرگە قايىنىتىش ئارقىلىق دورا رەڭگىنىڭ قارىداپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

3. سىركەنجىۋىل دورىلارنى قاچىلاشتا تۆمۈر ۋە ئاليۇمىن قاچىلارغا ئالماسلىق كېرەك. ئەينەك شىشە، چىنە قاچىلارغا قاچىلاش لازىم.

4. سىركەنجىۋىل دورىلارنى كۆچلۈك، قۇۋۋەتلىك تەييارلاش كېرەك. ئىستېمال قىلغاندا قايناق سۇ قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

5. تەركىبىگە باشقا دورا قوشماي تەييارلىنىدىغان سىركەنجىۋىل دورىلارنى تەييارلاشتا، سۇ ۋە شېكەرنى كۆرسەتمىدىكى ئۆلچەم بويىچە ئېلىپ قايىنىتىش كېرەك. شېكەر قىيامغا كەلگەندە كۆرسىتىلگەن مىقداردىكى سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا ئوتتىن چۈشۈرۈش لازىم.

6. سىركە قوشۇلغان دورىلارنى ئۇزۇن قايناتقاندا كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سىركىنى ئاخىرىدا قوشۇپ، بىر قايناش ياكى ۋىژىلداش بىلەنلا ئوتنى توختىتىش كېرەك.

4. مائۇلئۇسۇللار

مائۇلئۇسۇللار — بىر ياكى بىر قانچە خىل يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇ (ياكى قايناق سۇ) غا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن قايىنىتىپ، دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىپ ئېلىپ، پىسەپلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ، دورىلىق قىسمىغا قەنت قوشۇپ تەييارلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مائۇلئۇسۇللارنىڭ ئالاھىدىلىكى

مائۇلئۇسۇللار سۇيۇق دورا ياسالمىسى بولغاچقا، سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. مائۇلئۇسۇللارنى كېسەللىك ئۆزگىرىشى ۋە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ھالدا تەڭشەپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

2. مائۇلئۇسۇللارنىڭ سۇمۇرۇلۇشى تېز، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.

3. مائۇلئۇسۇللارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلايلىق بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتلاردىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ قىلمايدۇ.

مائۇلئۇسۇللارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار ئاساسلىقى يىلتىز تۈرىدىكى دورىلار بولۇپ، ئىشلىتىشتىن بۇرۇن چالا سوقۇۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

2. مائۇئۇسۇللارنى قوۋم قازان، فارفۇر قاچىلار، قەلەيلەنگەن مىس قازان، سىرلىق قاچا، داتلاشماس مېتال قازان قاتارلىقلاردا قاينىتىش كېرەك، تۆمۈر قازاننى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك لازىم، چۈنكى ئۆسۈملۈك دورىلار تەركىبىدىكى تاننىن ماددىسى تۆمۈر بىلەن ئۇچراشقان ھامان دورا رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ، دورىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

3. مائۇئۇسۇللارنى تەييارلاشتا دورىلارنى قاينىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئىمكانقەدەر قىزىقراق ۋاقىتتا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

5. مائۇلفەۋاكىھلار

مائۇلفەۋاكىھلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

مائۇلفەۋاكىھلار سۈيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. مائۇلفەۋاكىھلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. مائۇلفەۋاكىھلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.

3. مائۇلفەۋاكىھ تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مائۇلفەۋاكىھلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مائۇلفەۋاكىھ تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان مېۋىلەر چوقۇم پاكىزە ۋە تولۇق پىشقان بولۇشى كېرەك.

2. مېۋىلەرنى تولۇق سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ بولغاندىن كېيىن، سۈزۈپ ئىشلىتىش لازىم.

3. كېسەللىك ئەھۋالىغا قارىتا مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ ئىشلىتىش لازىم.

6. مائۇلھەسەللەر

مائۇلھەسەللەر — ھەسەلگە قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىر ۋە نەچچە خىل دورا قايناتمىسىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بىر خىل سۈيۇق ياسالمىدىن ئىبارەت.

مائۇلھەسەللەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. مائۇلھەسەللەر سۈيۇق، بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. مائۇلھەسەللەرنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.

3. مائۇلھەسەللەرنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددى بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مائۇلھەسەللەرنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مائۇلھەسەللەرنى تەييارلاشتا ھەسەلنىڭ سۈپىتى ياخشى، مىقدارى توغرا بولۇشى لازىم.

2. ئۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يېرىكرەك ئېزىش، مېۋە، گۈل، چاڭلارنى سوقماسلىق لازىم.

3. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا $\frac{1}{3}$ قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

4. مائۇلھەسەللەرنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ چوقۇم پاك سۈيى بولۇشى كېرەك.

5. مائۇلھەسەللەرنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، چوقۇم تولۇق سوۋۇتۇپ، ئاندىن قاچىلاش لازىم.

7. شەربەت دورىلار

شەربەت دورىلار — ئۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ (مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ)، دورا سۈيۈقلۇقىغا تەڭشىگۈچلەرنى قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان سۈيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

شەربەت دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

شەربەت دورىلار سۈيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. شەربەت دورىلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. شەربەت دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.

3. شەربەت دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

4. شەربەت دورىلار سۈيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقلىق ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلانسا بىر يىل تولۇق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

شەربەت دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. شەربەت دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان شېكەر ئاق، سۈپىتى ياخشى، كىرىس-

تال ياكى پاراشوك هالىتدىكى شېكەر بولۇشى كېرەك ھەمدە شېكەرنىڭ مىقدارى توغرا بولۇشى لازىم.

2. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يېرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل ـ چېچەك، يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.

3. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ سۇس ئوتتا ئۇچتىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىش، قىيام نورمال ئېلىنىشى، شەربەت تەركىبىدىكى شېكەر سوغۇق جايدا كرىستال ھالىتىگە كېلىۋالماسلىقى كېرەك.

4. ئۇچۇچان، قىممەت باھالىق ئىپار، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى؛ مەستىكى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ يىرىم يۇمشاق سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

5. سانا، تەرەنجىۋىل، خىيارشەنبەر، ئەفتىمۇن قاتارلىقلارغا ئوخشاش قاينىتىش مەنئىي قىلىنغان دورىلارنى ئايرىم چىلاپ تاتلىقنى چىقىرىپ تەييارلاش كېرەك.

6. رەۋەنگە ئوخشاش قاينىتىپ قۇۋۋىتىنى ئېلىشقا بولمايدىغان دورىلارنى ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، ئاخىرىدا قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن دورا سۈيىگە سېلىپ قوچۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

7. شەربەت دورىلارنى مەلۇم مەزگىل ساقلىغاندا دورىلىق قۇۋۋىتىنى ساقلىيالىشى ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.

8. شەربەت دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ چوقۇم پار سۈيى بولۇشى كېرەك.

9. شەربەت دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، چوقۇم تولۇق سوۋۇتۇپ ئاندىن قاچىلاش لازىم.

8. دانچە دورىلار

☆ دانچە دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ (مېۋىلەرنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ) قىيام قىلىپ، بەلگىلىك مىقداردىكى شېكەر قوشۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان دانچىسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

دانچە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

دانچە دورىلار سۈيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. دانچە دورىلارنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، ئۈنۈمىنى تېز

كۆرسىتەلەيدۇ.

2. دانچە دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.

4. دانچە دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقلىق ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلانسا بىر يىل تولۇق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

دانچە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. دانچە دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان شېكەر ئاق، سۈپىتى ياخشى، كرىستال ياكى پاراشوك ھالىتىدىكى شېكەر بولۇشى كېرەك ھەمدە شېكەرنىڭ مىقدارى توغرا بولۇشى لازىم.

2. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يېرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك، يوپۇرماق تۈردىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.

3. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ سۇس ئوتتا ئۇچتىن بىر قىسمى قالغىچە قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ، بەلگىلىك مىقداردىكى شېكەرنى قوشۇش ئارقىلىق دانچىسى-مان ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ.

4. رەۋەنگە ئوخشاش قاينىتىپ قۇۋۋىتىنى ئېلىشقا بولمايدىغان دورىلارنى ئايرىم يۇمشاق سوقۇپ سالايە قىلىپ، ئاخىرىدا قويۇلدۇرۇلغاندىن كېيىن تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.

5. دانچە دورىلارنى مەلۇم مەزگىل ساقلىغاندا دورىلىق قۇۋۋىتىنى ساقلىيالىشى ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.

6. دانچە دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ چوقۇم پار سۈيى بولۇشى كېرەك.

9. مۇسەللەسلەر

مۇسەللەسلەر — ئۈزۈم سۈيى، ئانار سۈيى، تاۋۇز سۈيلىرىگە مۇۋاپىق دورىلارنى قوشۇپ 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ئېچىتىپ، سۈزۈپ تەييارلىنىدىغان دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مۇسەللەسلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

مۇسەللەسلەر سۇيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. مۇسەللەسلەرنىڭ بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز بولۇپ، ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. مۇسەللەسلەرنىڭ تەمى چۈچۈمەل بولۇپ، ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.

3. مۇسەللەسلەرنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىشكە بولىدۇ.
4. مۇسەللەسلەر سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقلىق ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلانسا بىر يىل تولۇق ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

مۇسەللەسلەرنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى يۇمشاق ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يېرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك، يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.
2. ئۇچۇچان، قىممەت باھالىق ئېپار، زەپەر قاتارلىق دورىلارنى؛ مەستىكى، سەمغى ئەرەبى قاتارلىق يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇش لازىم.
3. مۇسەللەس ئۈچۈن تەييارلانغان سۇيۇقلۇققا مۇۋاپىق دورىلارنى قوشۇپ 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ئېچىتىش لازىم.
4. مۇسەللەس تەييارلىماقچى بولغان قاچا ساپال قاچا بولۇشى كېرەك.
5. مۇسەللەسلەرنى مەلۇم مەزگىل ساقلىغاندا دورىلىق قۇۋۋىتىنى ساقلىيالىشى ۋە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.

10. ئەرەق دورىلار

ئەرەق دورىلار — خام دورىلارنى سۇغا چىلاپ مەخسۇس ئەرەق قازانلىرىدا قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوغۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق تامچىلىتىپ ئېلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدۇر.

ئەرەق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ئەرەق دورىلار سۇيۇق ياسالما بولغاچقا، باشقا سۇيۇق دورا ياسالمىلىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.
2. باشقا پىششىق دورىلارنى ئەرەق دورىلار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلغاندا دورىلارنىڭ بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشىنى تېزلەشتۈرۈپ، دورا ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

ئەرەق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. گۈل - چېچەك، يوپۇرماق، چۆپ، يىلتىز دورىلاردىن ئەرەق تەييارلاشتا بىر كىلوگرام دورىغا ئالتە لىتىر سۇ قويۇپ، 12～24 سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ لىتىر ئەرەق ئېلىش لازىم.
2. ئۇرۇق دورىلاردىن ئەرەق تەييارلىماقچى بولغاندا بىر كىلوگرام دورىغا ئالتە لىتىر سۇ قويۇپ 24 سائەت چىلاپ، ئۇنىڭدىن تۆت لىتىر ئەرەق ئېلىش لازىم.
3. بىر قىسىم قاتتىق دورىلاردىن ئەرەق ئېلىشتىن ئاۋۋال قايناق سۇغا بىر كېچە

- كۆندۈز چىلاش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا دورىلارنىڭ تەمىنى بىرقەدەر تولۇق ئېلىۋېلىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

4. ئەرەق چىقىرىشتا ئوت كۈچىنى تەكشى كونترول قىلىپ دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى تولۇق ئېلىشنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم. ئوت كۈچى تەكشى بولماي، دورا كۆيۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

5. دورا رەڭگىنىڭ سۈزۈك ۋە ياخشى چىقىشىنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

6. ئەرەق قازانلىرى تەلەپكە لايىق بولۇشى، ئۈسكۈنىلەرنىڭ تازىلىقى ئۆلچەمگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. تامچىلاپ چۈشكەن دورىنىڭ تېمىپ چۈشۈش سۈرئىتى بىر خىل بولۇشى لازىم.

7. ئەرەق تەييارلىنىغاندا نۇسخا تەركىبىدىكى گۈل - چېچەك، يوپۇرماق، ئۇرۇق قاتارلىق دورىلارنى سوقماسلىق، غول - يىلتىز ۋە ياغاچ تۈرىدىكى دورىلارنى چالىراق سوقۇۋېتىش كېرەك.

8. ئەرەق دورىلاردا ئەسلىي خام ئەشيا قىلىنىغان دورىنىڭ تەمى ۋە پۇرىقى بولۇشى كېرەك.

9. ئەرەق دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن ئۇلارنى ئەينەك شىشە، چىنە قاچىلارغا ياكى كوزىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا قاچىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ سالقىن جايدا ساقلاش كېرەك.

11. مائۇللەھمىلەر

مائۇللەھمىلەر — ھەر خىل گۆشلەرنى يالغۇز ياكى بىر ۋە بىر قانچە خىل دورىلار بىلەن دورىلارنى سۇغا چىلاپ مەخسۇس ئەرەق قازانلىرىدا قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوغۇق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق تامچىلىتىپ ئېلىنىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مائۇللەھمىلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. مائۇللەھمىلەر سۇيۇق ياسالما بولغاچقا، باشقا سۇيۇق دورا ياسالمىلىرىدا بولۇشقا تېگىشلىك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

2. باشقا پىششىق دورىلارنى مائۇل لەھمىلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلغاندا دورىلارنىڭ بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشىنى تېزلەشتۈرۈپ، دورا ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ.

3. مائۇللەھمىلەر باشقا سۇيۇق دورىلارغا قارىغاندا قان كۆپەيتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بىر قەدەر يۇقىرى.

مائۇللەھمىلەرنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. گۆشلەردىن ئەرەق تەييارلاشتا بىر كىلوگرام گۆشكە ئالتە لىتىر سۇ قويۇپ، ئەرەق ئېلىش لازىم.
2. بىر قىسىم قاتتىق دورىلاردىن ئەرەق ئېلىشتىن ئاۋۋال قايناق سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا دورىلارنىڭ تەمىنى بىرقەدەر تولۇق ئېلىۋېلىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.
3. ئەرەق چىقىرىشتا ئوت كۈچىنى تەكشى كونترول قىلىپ دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى تولۇق ئېلىشنى قولغا كەلتۈرۈش لازىم.
4. مائۇللەھمىلەر رەڭگىنىڭ سۈزۈك ۋە ياخشى چىقىشىنى قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.
5. مائۇللەھمىلەرنى تەييارلىماقچى بولغان قازان تەلەپكە لايىق بولۇشى، ئۈسكۈنىلەر-نىڭ تازىلىقى ئۆلچەمگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. تامچىلاپ چۈشكەن دورىنىڭ تېمىپ چۈشۈش سۈرئىتى بىر خىل بولۇشى لازىم.
6. ئەرەق تەييارلىنىغاندا نۇسخا تەركىبىدىكى گۈل ـ چېچەك، يوپۇرماق، ئۇرۇق قاتارلىق دورىلارنى سوقماسلىق، غول ـ يىلتىز ۋە ياغاچ تۈرىدىكى دورىلارنى چالىراق سوقۇۋېتىش كېرەك.
7. مائۇللەھمىلەردە ئەسلىي خام ئەشيا قىلىنغان گۆش ۋە دورىنىڭ تەمى ۋە پۇرىقى بولۇشى كېرەك.
8. مائۇللەھمىلەرنىڭ ئۈنۈمىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن ئۇلارنى ئەينەك شىشە، چىنە قاچىلارغا ياكى كوزىلارغا مۇۋاپىق مىقداردا قاچىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ سالقىن جايدا ساقلاش كېرەك.

12. لوئوق دورىلار

لوئوق دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بىر قىسىم دورىلارنى قايناتىپ تەمىنى ئېلىپ، دورا سۇيىدە ئاق شېكەر، ناۋات ياكى ھەسەلنى قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قىيامغا قوشۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان مەجۇن ياسالمىسى.

لوئوق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. لوئوق دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقى، قويۇق ـ سۇيۇقلۇقى ياخشى بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق، ھەممە ياشتىكىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.
2. لوئوق دورىلار مەخسۇس نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ،

يۆتەل توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

3. لوئوق دورىلارنى ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى ئالاھىدە بولۇپ، شۈمۈپ ياكى يالاپ ئىستېمال قىلىنغانلىقى ئۈچۈن بەدەنگە تېزلا ئۆزلىشىپ كۆرسىتىدىغان تەسىرى تېز بولۇپ، قىسقا ۋاقىتتىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

4. لوئوق دورىلارنى تەييارلاپ بولۇپلا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. باشقا دورىلارغا ئوخشاش بىر مەزگىل تۇرغۇزۇپ ئاندىن ئىشلىتىش ھاجەتسىز.

5. لوئوق دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردە ياساپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

لوئوق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. لوئوق دورىلار تەركىبىدىكى خام دورىلار چوقۇم پاكىز، سۈپەتلىك، يېڭى بولۇشى كېرەك. لايىقلاشتۇرۇش ھالقىلىرى چىڭ تۇتۇلۇشى، دورا تالقانلىرى يۇمشاق تەييارلىنىشى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا لوئوق دورىلار ئاسانلا بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

2. لوئوق دورىلارنىڭ قىيامى چىڭ ئېلىنىشى كېرەك. بۇنداق بولغاندا لوئوق دورىلار-نىڭ تۇراقلىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، دورا ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى، دورىنىڭ بۇزۇ-لۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. لوئوق تەييارلاشتا نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى يۇمشاق سوقۇش، بىر قىسىم دورىلارنى قاينىتىپ دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ، قىيام ئۇستىگە باشقا دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.

4. لوئوق دورىلار تەركىبىدىكى بېھى ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل قاتارلىق دورىلارنى سوقماي ئۇلارنىڭ لوئابىنى ئېلىشى لازىم، يەنى بىر ھەسسە دورا مىقدارىنى بەش ھەسسە قايناق سۇغا چىلاپ لوئابىنى چىقىرىپ ئىشلىتىش لازىم.

5. لوئوق ياسالمىسىنىڭ سۈپىتى تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

13. سۇفۇپ دورىلار

سۇفۇپ (تالقان) دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان پاراشوكسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سۇفۇپ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. سۇفۇپ دورىلار ھەب، قۇرس دورىلارغا قارىغاندا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ. بولۇپمۇ سىرتقى جاراھەتلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە بۇ خىل ئالاھىدىلىكى گەۋ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دىلىك بولىدۇ.

2. سۇفۇپ دورىلار كىچىك باللارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ئەپلىك، بولۇپمۇ ھەب، قۇرس دورىلارنى ئىشلىتىش بىر قەدەر ئەپسىز بولغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن دورىلارنى سۇفۇپ ياسالما شەكلىدە تەييارلاپ ئىشلەتسە ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

3. سۇفۇپ دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قولايلىق. ئادەتتىكى شارائىت ئاستىدىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەنى بىرەر ھاۋانچا ياكى ئادەتتىكى ئېزىش ماشىنىسى بولسىلا تالقان تەييارلىغىلى بولىدۇ.

4. سۇفۇپ دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ھەم ئېھتىياجىغا ئاساسەن مىقدارىنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

5. سۇفۇپ دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. سۇپەتلىك تەييارلاپ ياخشى ساقلانغان تالقان 3～6 ئايغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

6. سۇفۇپ دورىلارنى قاچىلاش، يۆتكەش، ئېلىپ يۈرۈش ۋە ئىشلىتىش ئەپلىك.

سۇفۇپ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. سۇفۇپ دورىلارنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق دەرىجىسى ئىشلىتىش تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى، نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار تەكشى ئېزىلىپ يۇمشاق تالقانلىنىشى كېرەك.

ئادەتتە كېسەلنى داۋالاش ئېھتىياجىنىڭ ھەمدە دورا ماتېرىياللىرىنىڭ خاراكتېرى ۋە دورىلىق قۇرۇلمىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن دورىلار تالقانلىنىدۇ. ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىشقا بولىدىغان سۇفۇپلارنىڭ تالقىنى 80～100 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بولۇشى كېرەك. ھەزىم يولى يارا كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدىغان سۇفۇپلارنىڭ تالقانلىرى 120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك. باللارغا ۋە سىرتقى جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدىغان سۇفۇپلارنىڭ تالقىنى 120 كۆزلۈكتىن يۇقىرى بولغان ئەلگەكلەردىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك. كۆزگە ئىشلىتىلىدىغان سۇفۇپ ياسالمىسىنىڭ تالقانلىرى 200 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بولۇش كېرەك.

2. سۇفۇپ ياسالمىسى قۇرۇق، يۇمشاق ۋە دورىلار بىر ـ بىرى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، ياسالمىنىڭ رەڭگى بىر خىل بولۇشى كېرەك. دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇش ياخشى بولمىسا دورىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە رەڭگىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3. سۇفۇپ دورىلارنىڭ قاچىلىنىش مىقدارى ئۆلچەمگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

4. سۇفۇپ دورىلار تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

14. خېمىر دورىلار

خېمىر دورىلار — نۇسخىدا كۆرسىتىلگەن دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، بىر قىسمىنى تالقانلاپ يۇمشاق ئېزىپ، يەنە بىر قىسمىنى قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، سۈيىگە شېكەر ياكى ناۋاتنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ تەييارلايدىغان، مەجۇن دورا ياسالمىسىغا قارىغاندا يۇمشاقراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

خېمىر دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. خېمىر دورىلارنىڭ تەسىرى تېز بولۇپ، تېز ئۈنۈم كۆرسىتەلەيدۇ.

خېمىر دورىلار نۇسخا تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنى قاينىتىپ سۈيىدە قىيام تەييارلاپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، نىسبەتەن سۇيۇقراق تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى تېز، بولۇپمۇ قان ئايلىنىشقا تېز ئۆتۈپ، يۈرەك، مېڭىدىن ئىبارەت رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى جانلاندۇرۇپ، تېز ئۈنۈم بېرىدۇ ۋە دورىلىق تەسىرى بەدەندە خېلى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلىنىدۇ.

2. خېمىر دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقى ياخشى بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قولايلىق. كىچىك بالىلار، ياشانغانلار ھەم بەدىنى زەئىپلىشىپ كەتكەنلەرگىمۇ باب كېلىدۇ.

3. خېمىر دورىلار ئاساسلىقى رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان بولغاچقا، كلىنىكىدا كۆپىنچە يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. خېمىر دورىلارنىڭمۇ تۇراقلىق دەرىجىسى ياخشى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ساقلىنىش مۇددىتى ئۈچ يىل بولىدۇ.

5. خېمىر دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ ئېھتىياجغا ئاساسەن تەييارلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

خېمىر دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. خېمىر دورىلارنى تەييارلاشتىن ئىلگىرى ئالدى بىلەن نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇپ، ئاندىن قاينىتىشقا تېگىشلىك دورىلارنى 24 سائەت چىلاپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغىچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ 80～100 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان تەييارلاش لازىم.

2. نۇسخا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپيۇن، مەرۋايىت، ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراق قاتارلىق ئۇچۇچان تەركىبلىك، نازۇك، قىممەت باھالىق دورىلارنى ئايرىم

سالايه قىلىپ، ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، باشقا دورا تالقانلىرى قىيامىغا تەكشى ئارىلاشتۇ-
رۇپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاندىن ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.
3. خېمىر دورىلارنىڭ سۈپەت ئۆلچىمى چوقۇم تەلەپكە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

15. مەجۇن دورىلار

مەجۇن دورىلار — ئىككى ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇق خام دورىلارنى مۇئەييەن ئۇسۇل ۋە
چارىلار ئارقىلىق تالقانلاپ، ئۇلارنى بىر - بىرىگە قوشۇپ چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى
ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مەجۇن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. مەجۇن دورىلارنىڭ تەسىرى ھەب ۋە قۇرس دورىلارغا قارىغاندا تېز بولۇپ، بەدەنگە
تېز ئۆزلىشەلەيدۇ.

مەجۇن دورىلار ئاساسلىقى چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بول-
غاچقا، ھەسەل مەجۇن دورا تەركىبىدىكى باشقا دورىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى ھەزىم
قىلىنىشىنى تېزلەشتۈرۈپ، دورىلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنى ئاشۇرغانلىقى ئۈچۈن، مەجۇن
دورىلار بەدەنگە تېز ئۆزلىشىپ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نورمالسىز
خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش، رەڭگى - روينى چىرايلىق قىلىپ نۇرلاندۇرۇش، بەدەننى
سەمرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى تېز بولىدۇ.

2. مەجۇن دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ياسالما تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ
ئاچچىق تەمى ۋە سېسىق پۇراقلىرىنى يوشۇرالايدۇ.

3. مەجۇن دورىلارنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلى-
كىدە ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ چوڭ ياسالمىلارنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغاچقا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە
سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. مەجۇن دورىلارنى ياساش تەلىپى بەكمۇ ئاددىي بولۇپ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ
قىلمايدۇ. شۇڭا ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

5. مەجۇن دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ساقلاشقا ئەپلىك، مەجۇن
دورىلارنى تەييارلاشتا خام ئەشيا قىلىنغان ھەسەلنىڭ چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراھەت
ئۆلتۈرۈش رولى بولغانلىقتىن، ئۇزۇن مۇددەت ساقلانسىمۇ بۇزۇلۇپ قالمايدۇ ۋە دورا
ئۈنۈمىنى يوقاتمايدۇ. قانچە ئۇزۇن ساقلانسا دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئۆزئارا تەسىرلىشىپ
دورىنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، شۇڭا ئادەتتە مەجۇن دورىلارنى ئۈچ يىل ساقلاپ
ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

مەجۇن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مەجۇن دورىلار تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇشى، قۇرت چۈشمىگەن بولۇشى كېرەك.

2. مەجۇن دورىلارنىڭ تالقانلىرى چوقۇم ياسالمىنىڭ تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

3. مەجۇن دورا تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سايمانلار چوقۇم پاكىز داتلاشمىغان بولۇشى كېرەك.

4. مەجۇن دورا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنبەر، زەھەر، ئەپيۇن، مەرۋايىت قاتارلىق دورىلارنى چوقۇم ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

5. مەجۇن دورا تەركىبىدە مېغىز دورىلار بولسا، ئۇلارنىڭ تالقانلىرىنى قىيام قىزىقراق ھالەتتە ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنداق بولغاندا دورا بۇزۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. مەجۇن دورا تەركىبىدىكى يېلىم جىنسلىق دورىلارنىڭ تالقانلىرىنى قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، دورىلارنىڭ كاللەكلىشىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

7. مەجۇن دورىلارنىڭ بارلىق تالقانلىرى چوقۇم قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، قويۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

8. مەجۇن دورا ياسالمىسى ياسىلىپ بولغاندىن كېيىن چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

9. مەجۇن دورىلارنى قاچىلاشتا سىرلانغان تۆمۈر قاچا، سىرلىق ساپال ئىدىشلار، ئەينەك شىشە ياكى فار - فۇر قۇتىلارغا قاچىلاش كېرەك. سۇلىياۋ بۇيۇملار، تۆمۈر ۋە مىس قاچىلارغا قەتئىي قاچىلىماسلىق كېرەك.

16. ئىترىفىل دورىلار

ئىترىفىل دورىلار — ھېلىلە، بەلىلە، ئامىلەدىن ئىبارەت ئۈچ خىل ياكى بەش خىل قۇرۇق مېۋە ئاساسىي دورا سۈپىتىدە ۋە باشقا دورىلارمۇ نۇسخا تەركىبىگە قوشۇمچە كىرگۈزۈلگەن دورىلار تالقانلانغاندىن كېيىن، تالقانلار سېرىقماي، بادام يېغى ياكى كۈنجۈت ياغلىرىنىڭ مەلۇم بىرى بىلەن ياغلىنىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان خېمىر ھالەتتىكى بىر خىل دورا ياسالمىسىدۇر.

ئىترىفىل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ئىترىفىل دورىلار تەركىبىدىكى دورا تالقانلىرى ياغلار بىلەن ياغلانغان بولغاچقا ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە نىسبەتەن ئەكس تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. ئىترىفىل دورىلار كۆپىنچە مەجۇن شەكلىدە تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، ياساش تەلىپى ئاددىي بولۇپ، ئائىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
3. تالقانلارنى ياغلاشقا ئىشلىتىلىدىغان بادام يېغى، سېرىقماي قاتارلىقلار ھەزىم يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ئاشقازان - ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
4. ئىترىفىللارمۇ مەجۇن دورا ياسالمىسىغا ئوخشاش چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا ئۇلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە 1~3 يىلغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

ئىترىفىل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئىترىفىل دورىلار تەركىبىدىكى دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، مۇناسىپ ياغلار بىلەن ياغلاش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا ئىترىفىل تەركىبىدىكى قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ ئەملىكىنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغاچقا ئۆزپېتى ئىشلەتكەندە ئاشقازان - ئۈچەينى قۇرۇتۇپ ئۈچەي توسۇلۇشنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن، شۇڭا بۇ دورىلارنىڭ مۇشۇ خىل ئەكس تەسىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن تالقانلارنى چوقۇم بادام يېغى ياكى سېرىقماي بىلەن ياغلاش لازىم.
2. تالقانلار ياغلىنىپ بولغاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇش لازىم. ئادەتتە خېمىر دورىلارغا قارىغاندا قاتتىقراق تەييارلىنىدۇ.
3. ياسالمىنى تەييارلاشتىن ئىلگىرى چوقۇم نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇش، ياسالما ياسىلىپ چىققاندىن كېيىن، چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

17. جاۋارىش دورىلار

جاۋارىشلار — دورا تالقانلىرىغا ھەسەل قوشۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، مەخسۇس ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان خېمىر ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدۇر.

جاراۋىش دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. جاۋارىش دورىلار مەخسۇس ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسى بولۇپ، قىزىتىش، يۇمشىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ھەزىمنى كۈچەيتىش، نېرۋىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
2. جاۋارىش دورىلارنىڭ تەمى ياخشى بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق.
3. جاۋارىشلار تەركىبىدە ھەسەلگە ئوخشاش چىرىشكە قارشى تۇرغۇچى دورىلار بولغان-

لىقتىن، تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۈچ يىلغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

4. جاۋارىش دورىلارنىڭ تالقانلىرى يىرىكرەك سوقۇلغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ، ھەزىم خىزمىتىگە ياردەم بېرىدۇ.

جاۋارىش دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار پاكىز، يېڭى، سۈپەتلىك بولۇشى، قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇلۇشى كېرەك.

2. دورىنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش مۇددىتىنى ئۇزارتىش مەقسىتىدە نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇپ تالقانلاش كېرەك.

3. تالقانلارنى يۇغۇرۇشتا بىمارنىڭ مىزاجى ياكى ياسالمىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن بەزىدە شېكەرنى قىيام قىلغاندىن كېيىن، قىيامنى سوۋۇتۇپ دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش لازىم. بەزىلىرىدە شېكەر قىيامى سوۋۇتۇلغاندىن كېيىن، قىيام ئۈستىگە ھەسەلنى سىلىپ ئاندىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش لازىم. بەزىدە خاس ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاشقىمۇ بولىدۇ. شېكەر بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇشقا توغرا كەلگەندە، شېكەرنى قىيام قىلماي، شېكەرنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش لازىم.

4. ياسالمىنىڭ سۈپىتى تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى ھەم ياخشى قاچىلىنىپ ساقلىنىشى لازىم.

18. ئايارەج دورىلار

ئايارەج دورىلار — تەركىبىگە ئاچچىق تەملىك دورىلار كۆپرەك چۈشىدىغان، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان، نورمالسىز خىلتلارنى بەدەندىن تازىلاپ سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان، خېمىر ياكى كۆمىلاچ (ھەب) شەكلىدىكى دورا ياسالمىسىدۇر.

ئايارەج دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ئايارەجلەر بەدەندىكى نورمالسىز خىلتلارنى سۈرۈپ تازىلايدۇ.

ئايارەج دورىلارنىڭ تەركىبىگە تەمى ئاچچىق بولغان كۈچلۈك سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان دورىلار كۆپرەك چۈشىدىغان بولغاچقا، كلىنىكا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە كۆپىنچە نورمالسىز خىلتلارنى مۇنزىج دورىلار ئارقىلىق پىشۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنى بەدەندىن ھەيدەپ سۈرۈپ چىقىرىپ، تازىلاش مەقسىتىدە كۆپىنچە ئايارەجلەر ئىشلىتىلىدۇ.

2. ئايارەجلەرنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەت-كىلى بولىدۇ. ئايارەجلەرمۇ خېمىر ۋە مەجۇن دورىلارغا ئوخشاش چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇغۇرۇلۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، دورىلارنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، ئاسانلىقچە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىش پەيدا قىلمايدۇ.

ئايارەج دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئايارەج دورىلارنىڭ تالقانلىرى ياسالما تەلپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. ئادەتتە دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ تالقانلىنىدۇ.

2. ئايارەج تەركىبىدىكى دورىلار پاكىز، يېڭى، سۈپەتلىك، ۋاقتى ئۆتمىگەن بولۇشى كېرەك.

3. ئايارەج دورىلار تەركىبىگە ئاچچىق دورىلار ھەم سۈرگۈچى دورىلار كۆپرەك چۈشكەن بولغاچقا، دورىلارنى قائىدە بويىچە لايىقلاشتۇرۇش، تۈزەتكۈچلىرىنى قوشۇپ ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش ھەم ھەسەلنىڭ مىقدارى كۆپرەك بولۇشى كېرەك.

19. لوبۇب دورىلار

لوبۇب دورىلار — ئەرەپچە سۆز بولۇپ مېغىز ياسالمىسى دېگەن مەنىدە. لوبۇب تەركىبىگە مېغىز دورىلار كۆپرەك قوشۇپ ياسىلىدىغان يۇغۇرۇلما ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

لوبۇب دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. لوبۇب دورىلارنىڭ تەسىرى ھەب ۋە قۇرس دورىلارغا قارىغاندا تېز بولۇپ، بەدەنگە تېز ئۆزلىشەلەيدۇ.

لوبۇب دورىلار ئاساسلىقى چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدىغان بولغاچقا، ھەسەل لوبۇب دورا تەركىبىدىكى باشقا دورىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيلەردىكى ھەزىم قىلىنىشىنى تېزلەشتۈرۈپ، دورىلارنىڭ شىپالىق ئۈنۈمىنى ئاشۇرغانلىقى ئۈچۈن، لوبۇب دورىلار بەدەنگە تېز ئۆزلىشىپ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نورمالسىز خىلىتلارنى بەدەندىن تازىلاش، رەڭگى - روينى چىرايلىق قىلىپ نۇرلاندۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى تېز بولىدۇ.

2. لوبۇب دورىلارنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ياسالما تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاچچىق تەمى ۋە سېسىق پۇراقلىرىنى يوشۇرالايدۇ.

3. لوبۇب دورىلارنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ بولۇپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولغاچقا داۋالاش ئەمەلىيىتىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

4. لوبۇب دورىلارنى ياساش تەلپى بەكمۇ ئاددىي بولۇپ، ئالاھىدە ئۈسكۈنە تەلەپ قىلمايدۇ. شۇڭا ئېھتىياجغا ئاساسەن ئادەتتە ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

5. لوبۇب دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ، ساقلاشقا ئەپلىك، لوبۇب

دورىلارنى تەييارلاشتا خام ئەشيا قىلىنغان ھەسەلنىڭ چىرىشكە قارشى تۇرۇش، جاراسىم ئۆلتۈرۈش رولى بولغانلىقتىن، ئۇزۇن مۇددەت ساقلانسىمۇ بۇزۇلۇپ قالمايدۇ ۋە دورا ئۈنۈمىنى يوقاتمايدۇ. قانچە ئۇزۇن ساقلانسا دورىلارنىڭ قۇۋۋەتلىرى ئۆزئارا تەسىرلىشىپ دورىنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، شۇڭا ئادەتتە لوبۇب دورىلارنى ئۈچ يىل ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

لوبۇب دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. لوبۇب دورىلار تەركىبىدىكى يەككە دورىلارنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇشى، قۇرت چۈشمىگەن بولۇشى كېرەك.

2. لوبۇب دورىلارنىڭ تالقانلىرى چوقۇم ياسالمىنىڭ تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

3. لوبۇب دورا تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سايمانلار چوقۇم پاكىز داتلاشمىغان بولۇشى كېرەك.

4. لوبۇب دورا تەركىبىدىكى ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپيۇن، مەرۋايىت قاتارلىق دورىلارنى چوقۇم ئايرىم - ئايرىم ئېزىپ سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئاخىرىدا تەكشى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.

5. لوبۇب دورا تەركىبىدىكى مېغىز دورىلار تالقانلىرىنى قىيام قىزىقراق ھالەتتە ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. بۇنداق بولغاندا دورا بۇزۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. لوبۇب دورا تەركىبىدىكى يېلىم جىنسلىق دورىلارنىڭ تالقانلىرىنى قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، دورىلارنىڭ كاللەكلىشىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

7. لوبۇب دورىلارنىڭ بارلىق تالقانلىرى چوقۇم قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، قويۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

8. لوبۇب دورا ياسالمىسى ياسىلىپ بولغاندىن كېيىن چوقۇم تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

9. لوبۇب دورىلارنى قاچىلاشتا سىرلانغان تۆمۈر قاچا، سىرلىق ساپال ئىدىشلار، ئەينەك شېشە ياكى فار - فۇر قۇتىلارغا قاچىلاش كېرەك. سۇلىياۋ بۇيۇملار، تۆمۈر ۋە مىس قاچىلارغا قەتئىي قاچىلىماسلىق كېرەك.

20. تەرياق دورىلار

تەرياق دورىلار — رېتسېپ تەركىبىدىكى بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىۋېلىپ بىرىكتۈرۈپ، مۇناسىپ قۇرۇلما ھاسىل قىلغۇچى قوشۇمچىلار (ھەسەل سۈيى، ئەرەق دورىلار ياكى قايناق سۇ قاتارلىقلار) نى قوشۇپ خېمىر قىلىپ بەلگىلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

چوڭلۇقتا تەييارلىنىدىغان، ھەب دورىلارغا نىسبەتەن كىچىكرەك بولغان، يۇمىلاق شارسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

تەرياق دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. تەرياق دورىلارنىڭ ھەجمى كىچىك، ئىستېمال قىلىش، ئېلىپ يۈرۈش، ساقلاش قولايلىق.

2. تەرياق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاشقازان ـ ئۈچەيدە پارچىلىنىشى ۋە بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشى باشقا قاتتىق دورا ياسالمىلىرىغا قارىغاندا ئاستا بولغاچقا، تەرياق دورىلارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئۇزۇن بولىدۇ.

3. تەرياق دورىلارنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ، كلىنىكىدا ئاساسلىقى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئالاھىدە يۇقىرى ئۈنۈم بېرىلىدۇ.

4. تەرياق دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بىر قەدەر ئاددىي بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتتىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىستېمال مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

5. تەرياق دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى نىسبەتەن يۇقىرى بولۇپ، كۆپىنچىلىرىنى ئالتە ئاي ئەتراپىدا ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

تەرياق دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى خام دورىلار يېڭى، ۋاقتى ئۆتمىگەن، سۈپىتى ياخشى، بۇزۇلمىغان بولۇشى كېرەك. تەرياق تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇنى مۇۋاپىق تەڭشەش، تەرياق دورا تەركىبىدە سۇ مىقدارى ئاز بولۇشى كېرەك.

2. تەرياق دورىلارنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى تەكشى، رەڭگى بىر خىل، شەكلى يۇمىلاق، سىرتقى كۆرۈنۈشى پارقىراق، سىلىق بولۇشى كېرەك.

3. تەرياق دورىلارنى ياخشى تەييارلاپ، سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن نەملىگۈچىلەرنى ياخشى تاللاش كېرەك. ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنىڭ ھەجمى ئاز، يېپىشتۇرۇش ئۈنۈمى كۈچلۈك، دورا تەييارلاش مەشغۇلاتلىرىغا مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

4. تەرياق دورىلار ئادەتتىكى ئىسسىقلىقتا ئۆز شەكلىنى ئۆزگەرتمەسلىكى ياكى قۇرۇپ يېرىلىپ كەتمەسلىكى، كۆكىرىپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتمەسلىكى، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاسان پارچىلىنىپ سىڭىدىغان بولۇشى كېرەك. شۇڭا ھەر بىر تەرياق دورىنىڭ ئېغىرلىقى توغرا بولۇشى ۋە تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، تەرياق دورىنى قۇرۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. تەرياق دورا تەييارلاش مەشغۇلاتىنىڭ مىكروبسىز بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ياسالما دورا تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

21. مۇراببالار

مۇراببلار — ھەر خىل مېۋە ۋە دورىلارنى پۈتۈن بويىچە شېكەر قىيامىدا پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان شىرنىلىك دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

مۇراببالارنىڭ ئالاھىدىلىكى

مۇراببالار سۈيۇق دورىلار قاتارىدىكى ياسالما بولۇپ، سۈيۇق دورىلاردىكى ئالاھىدىلىكلەردىن باشقا، يەنە تۆۋەندىكىدەك ئارتۇقچىلىقلارغا ئىگە:

1. مۇراببالار قۇۋۋەتلىك، تاتلىق تەملىك بولۇپ، ھەرقانداق ياشتىكىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. مۇراببالار غىزائى داۋائى تۈردىكى دورا بولۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ساغلاملىقنى كۈچەيتىش تەسىرى ياخشى. شۇڭا مۇراببالار يەنە ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى ھېسابلىنىدۇ.

3. مۇراببالارنىڭ تۇراقلىقى بىر قەدەر يۇقىرى بولۇپ، مەلۇم مەزگىل ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ياخشى قاچىلاپ ساقلىسا، ئۈچ يىلدىن ئارتۇق ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

مۇراببالارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مۇراببالارنى ئىمكانقەدەر مېۋە ھۆل ۋاقتىدا تەييارلاش كېرەك. ئەگەر قۇرۇق مېۋە بولسا، ئالدى بىلەن مېۋىنى سوغۇق سۇغا مەلۇم ۋاقىت چىلاپ، ئاندىن شېكەر قىيامىدا پىشۇرۇپ تەييارلاش كېرەك.

2. ئادەتتە بىر ھەسسە مېۋىگە ئىككى ياكى ئىككى يېرىم ھەسسە ئەتراپىدا سۇ قويۇپ، مېۋە ئېزىلىپ كەتمىگۈدەك ھالدا قاينىتىپ، ئاندىن مېۋىنى سۈزۈۋېلىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييار بولغاندا، پىشۇرۇلغان مېۋىنى قىيامغا سېلىپ قاينىتىپ، قىيام ئۆلچەمگە يەتكەندە ئوتنى توختىتىش لازىم.

3. مۇراببالارنىڭ قىيامىنى مۇۋاپىق تەڭشەش لازىم.

4. مۇراببالارنى ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن زۆرۈر تېپىلغاندا لىمونغا ئوخشاش چىرىشكە قارشى تۇرغۇچى قوشۇمچىلارنى قوشۇۋېتىش لازىم.

5. مۇراببالارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ئوتتىن چۈشۈرۈپ، ئاغزىنى ئوچۇق قويۇپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن سىرلىق، قۇرۇق قاچىلارغا قاچىلاپ ساقلاش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

22 . گۈلقەنتلەر

گۈلقەنتلەر — ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ گۈل - چېچەكلىرىنى، ھۆل يوپۇرماقلىرىنى پاكىز تازىلاپ ئېلىپ شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاپتاپقا قويۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

گۈلقەنتلەرنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. گۈلقەنتلەر ئەڭ ياخشى بولغان تەبىئىي ساغلاملىقنى كۈچەيتكۈچى يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

2. گۈلقەنتلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن كۆڭۈل ئېلىشتۇرىدىغان ياكى قۇستۇرىدىغان ئەكس تەسىرى يوق.

3. گۈلقەنتلەرنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، ئىستېمال قىلىش قۇلايلىق، بولۇپمۇ كىچىك باللار ۋە ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ناھايىتى باب كېلىدۇ.

4. گۈلقەنتلەر ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىپ، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش ئارقىلىق ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىنى كۈچەيتىپ، رەئىس ئەزالارنى ياشارتىدۇ. بەدەنگە قۇۋۋەت، ئوزۇق بولىدۇ.

5. گۈلقەنتلەر ئاپتاپتا پىشۇرۇپ تەييارلانغانلىقى ئۈچۈن ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ. شېكەر بىلەن تەييارلانغانلارنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى ئىككى يىل، ھەسەل بىلەن تەييارلانغانلىرىنىڭ تۆت يىل بولىدۇ.

گۈلقەنتلەرنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. گۈلقەنت تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان گۈل ياخشى ئېچىلغان، رەڭگى قىزىل بولۇشى ھەمدە ئۇنىڭغا قوشۇلىدىغان شېكەر ياكى ھەسەلنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇشى كېرەك.

2. گۈلقەنت تەييارلاش جەريانىدا ئىشلىتىلىدىغان ئۈسكۈنىلەرنىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك ھەمدە گۈلقەنتلەر تازىلىق ئۆلچىمىگە يەتكەن بولۇشى كېرەك.

23 . قۇرس دورىلار

قۇرس (تابلېت — توقچاق) دورىلار بىر ياكى بىر نەچچە خىل دورا ئەشياسىنى تالقانلاپ، يۇمشاق ئېزىپ باراشوك تەييارلاپ، بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنىڭ جەۋھىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئۇنىڭغا مەلۇم خىلدىكى مۇۋاپىق يېپىشتۇرغۇچلارنى قوشۇپ خېمىر قىلىپ، قۇرس قېلىپى ياكى قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا بېسىپ تەييارلانغان،

ئاستى ـ ئۈستى تەكشى، يۇمىلاق ھالەتتىكى تۈگمە شەكىللىك قاتتىق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

قۇرس دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. قۇرس (تابلېت) دورا ياسالمىسىنىڭ ئېرىشچانلىقى ۋە ئۈنۈمدارلىقى ھەب (كۇمىلاچ) ياسالمىسىغا قارىغاندا نىسبەتەن يۇقىرى بولىدۇ، چۈنكى قۇرس ياسالمىسى شەكىل جەھەتتىن قاتتىق، تەييارلاشتا ئۈنىڭغا ئېرىشچانلىقنى ئىلگىرى سۈرگۈچى قوشۇمچىلار قوشۇلغانلىقى ئۈچۈن قۇرس دورىلارنىڭ بەدەندىكى ئېرىشى تېز بولۇپ، تېز ئۈنۈم بېرەلەيدۇ.

2. قۇرس (تابلېت) دورا ياسالمىسىنىڭ مىقدارى توغرا، ھەجمى كىچىك بولغاچقا ئىستېمال مىقداردى توغرا بولىدۇ. شۇنىڭدەك نۇسخا تەركىبىگە چۈشكەن ھەرقايسى دورىلارنىڭ ھەر بىر قۇرس تەركىبىگە تارقىلىدىغان دورا مىقدارىمۇ نىسبەتەن توغرا بولىدۇ.

3. قۇرس دورىلارنىڭ سۈپىتى تۇراقلىق بولۇپ، قاتتىق ياسالما ھېسابلىنىدۇ. ياخشى ساقلانسا ئالتە ئايدىن تۆت يىلغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

قۇرسنى قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا بېسىپ بولغاندىن كېيىن، سىرتقى يۈزى يىرىك ياكى بوش بولۇپ قالغانلىرىنى شاللاپ چىقىرىۋېتىپ ياسالما ياساش ئالاھىدىلىكى ۋە ياسالمىدىكى دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن مۇۋاپىق قوشۇمچىلار ئارقىلىق سىرتتىن قاپلانغان بولغاچقا ياسالمىنىڭ سۈپىتى تېخىمۇ تۇراقلىق بولىدۇ.

4. قۇرس دورىلارنى ئېلىپ يۈرۈش، ئىستېمال قىلىش، يۆتكەش، ساقلاش قۇلايلىق.

قۇرس ياسالمىسىنىڭ ھەجمى بىر خىل بولغاچقا بەلگىلەنگەن مىقدار بويىچە ئىستېمال قىلىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. سىرتتىن مۇۋاپىق قوشۇمچىلار ئارقىلىق قاپلانغانلىقتىن، تەركىبىدىكى بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاشقازاننى غىدىقلىشىنى ئازايتقىلى ھەمدە يېقىمسىز تەملىرىنى ياخشىلاپ ئىستېمال قىلىشقا قۇلايلىقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. قۇرس ياسالمىسى قاتتىق بولغاچقا ئوراش، قاچىلاش ماتېرىياللىرى ئالاھىدە بولۇپ، ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك.

5. قۇرس دورىلارنىڭ تەننەرخى تۆۋەن بولۇپ، كۆپ مىقداردا پىششىقلاپ ئىشلىگىلى بولىدۇ. تابلېت ماشىنىسى ئارقىلىق بېسىپ چىقارغاندا مەھسۇلات مىقدارى كۆپ، تەننەرخى تۆۋەن بولىدۇ ھەم تازىلىق ئۆلچىمىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

6. قۇرس ياسالمىسىنى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىشقا ھەمدە سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مۇتلەق كۆپ قىسمى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بىر قىسىم دورا ئەشيالارنى ئېغىزدىن ئىستېمال قىلىپ تەسىرى كۆرۈنەرلىك بولغاندا ھەمدە سۈيۇق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا ئىشلىتىلىدىغان ياسالمىلار تۇراقسىز بولۇپ بۇزۇلۇپ قالىدىغان بولسا، ئۇلارنى قۇرس ياسالمىسى شەكلىدە تەييارلاپ قويۇپ، ئېھتىياجلىق بولغاندا ئۇنى ئېرىتىپ سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

قۇرس دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. قۇرس تەركىبىگە قوشۇلىدىغان دورا مىقدارى توغرا بولۇشى ھەم ئېغىرلىق پەرقى كىچىك بولۇشى كېرەك. ئېغىرلىق پەرقىنىڭ كىچىك بولۇشى قۇرس ياسالمىسىنىڭ سۈپىتىدىكى ناھايىتى مۇھىم ھالقا.

2. قۇرس ياساشتا ئىشلىتىلىدىغان تالقان دورىلار ياسالما تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. نۇسخا تەركىبىدىكى مەدەن دورىلارنىڭ تالقانلىرى 120～140 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، 10 سائەتتىن ئارتۇق سالايە قىلىنىشى كېرەك. يېلىم دورىلارنىڭ تالقانلىرى 100～120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ يېرىم سائەت سالايە قىلىنىشى كېرەك، ئادەتتىكى دورىلارنىڭ تالقانلىرى 80～120 كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك.

3. قۇرس دورىنىڭ پارچىلىنىش ۋاقتى بەلگىلىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. قۇرسنىڭ قاتتىقلىق دەرىجىسىمۇ مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

4. قۇرس دورىلارنىڭ شەكلى ئۆلچەملىك بولۇشى، سىرتقى كۆرۈنۈشى سىلىق، پارقىراق، گىرۋەكلىرى تولۇق بولۇشى، ئوراش ـ قاچىلاش، يۆتكەش، ساقلاش جەريانىدا سۈپىتىدە ھەم شەكلىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.

5. بەلگىلەنگەن تۇرۇش مۇددىتى ئىچىدە سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى كېرەك.

6. قۇرس ياسالمىسى بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

قۇرس ياسالمىسىنى سۈپەت تەلىپىگە ئۇيغۇنلاشتۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق ھالدىكى قوشۇمچىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش، ئىشلەپچىقىرىش تېخنىكىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ئەسلىي خام دورا ماتېرىياللىنىڭ سۈپەت ئۆلچىمىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىش ئارقىلىق ياسالمىسىنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

24. كاپسۇل دورىلار

كاپسۇل دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىر قىسىم دورىلارنى قايناتىپ، قويۇلدۇرۇپ دانچىسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كاپسۇلغا قاچىلاپ تەييارلانغان پاراشوكسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

كاپسۇل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. كاپسۇل دورىلارنىڭ ئىستېمال قىلىشقا ئەپلىك.

2. كاپسۇل دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلايلىق. ئادەتتىكى شارائىت ئاستىدىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

3. كاپسۇل دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋا-

لىغا ھەم ئېھتىياجىغا ئاساسەن مىقدارىنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.
4. كاپسۇل دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. سۇپەتلىك تەييارلاپ ياخشى ساقلانغان كاپسۇل دورا 3~6 ئايغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.
5. كاپسۇل دورىلارنى يۆتكەش، ئېلىپ يۈرۈش ۋە ئىشلىتىش ئەپلىك.

كاپسۇل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. كاپسۇل دورىلارنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق دەرىجىسى ئىشلىتىش تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى، نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار تەكشى ئېزىلىپ يۇمشاق تالقانلىنىشى كېرەك.
2. كاپسۇل ياسالمىسى قۇرۇق، يۇمشاق ۋە دورىلار بىر ـ بىرى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، ياسالمىنىڭ رەڭگى بىر خىل بولۇشى كېرەك. دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇش ياخشى بولمىسا دورىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە رەڭگىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.
3. كاپسۇل دورىلارنىڭ قاچىلىنىش مىقدارى ئۆلچەمگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.
4. كاپسۇل دورىلار تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

25. ھەب دورىلار

ھەب (كۇمىلاچ) دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ تالقان تەييارلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ ياكى بىر قىسىم دورا ئەشيالىرىنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاجرىتىۋېلىپ بىرىكتۈرۈپ، مۇناسىپ قۇرۇلما ھاسىل قىلغۇچى قوشۇمچىلار (ھەسەل سۈيى، ئەرەق ياكى قايناق سۇ قاتارلىقلار) نى قوشۇپ خېمىر قىلىپ بەلگىلىك چوڭلۇقتا تەييارلىنىدىغان يۇمىلاق شارسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

ھەب دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ھەب دورىلارنىڭ ھەجمى كىچىك، ئىستېمال قىلىش، ئېلىپ يۈرۈش، ساقلاش قولايلىق.
2. ھەب دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ ئاشقازان ـ ئۈچەيدە پارچىلىنىشى ۋە بەدەنگە شۈمۈرۈلۈشى باشقا قاتتىق دورا ياسالمىلىرىغا قارىغاندا ئاستا بولغاچقا، ھەب دورىلارنىڭ بەدەندىكى تەسىرى ئۇزۇن بولىدۇ.
3. زەھەرلەشچانلىقى ۋە غىدىقلاشچانلىقى بولغان دورا ئەشيالاردىن ھەب (كۇمىلاچ) تەييارلاپ ئىشلەتكەندە شۇ خىل دورىلارنىڭ بەدەندىكى ئۆتكۈر تەسىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.
4. قىممەت باھالىق مۇھىم دورىلار ۋە ئۇچۇچان تەركىبلىك دورا ئەشيالاردىن بىۋاسىتە ھەب (كۇمىلاچ) دورا ياسالمىسى تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

5. ھەب دورىلار بەزىدە مۇۋاپىق ئۇسۇللار ئارقىلىق قاپلانغان بولغاچقا ھەب ياسالمىلىرىدا بولمىغۇر تەم ۋە پۇراق بولمايدۇ. بىر قىسىم دورىلارنىڭ ئاچچىق تەم، قاڭسىق پۇراقلىرىنى يوشۇرالايدۇ.

6. ھەب دورىلارنىڭ ئىشلىتىش دائىرىسى كەڭ. كلىنىكىدا ئاساسلىقى ئاستا (سوزۇلما) خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، ئالاھىدە يۇقىرى ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. ھەب دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى بىر قەدەر ئاددىي بولۇپ، ئادەتتىكى شارائىتتىمۇ تەييارلىغىلى بولىدۇ. ئىشلەتكەن ۋاقىتتا ئىستېمال مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

8. ھەب دورىلارنىڭ تۇراقلىق دەرىجىسى نىسبەتەن يۇقىرى بولۇپ، كۆپىنچىلىرىنى ئالتە ئاي ئەتراپىدا ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

ھەب دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى خام دورىلار يېڭى، ۋاقتى ئۆتمىگەن، سۈپىتى ياخشى، بۇزۇلمىغان بولۇشى كېرەك. ھەب تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇنى مۇۋاپىق تەڭشەش، ھەب دورا تەركىبىدە سۇ مىقدارى ئاز بولۇشى كېرەك.

2. ھەب دورىلارنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى تەكشى، رەڭگى بىر خىل، شەكلى يۇمىلاق، سىرتقى كۆرۈنۈشى پارقىراق، سىلىق بولۇشى كېرەك. ئۈستىگە ھەل بېرىلگەنلىرىمۇ پارقىراق، سىلىق بولۇشى، ھەل بېرىلگەن سىرتقى قېپى ئاسان بۇزۇلۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

3. ھەب دورىلارنى ياخشى تەييارلاپ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن نەملىگۈچىلەرنى ياخشى تاللاش كېرەك. ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنىڭ ھەجمى ئاز، يېپىشتۇرۇش ئۈنۈمى كۈچلۈك، دورا تەييارلاش مەشغۇلاتلىرىغا مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك.

4. ھەب دورىلار ئادەتتىكى ئىسسىقلىقتا ئۆز شەكلىنى ئۆزگەرتمەسلىكى ياكى قۇرۇپ يېرىلىپ كەتمەسلىكى، كۆكىرىپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتمەسلىكى، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، ئاسان پارچىلىنىپ سىڭىدىغان بولۇشى كېرەك. شۇڭا ھەر بىر ھەب دورىنىڭ ئېغىرلىقى توغرا بولۇشى ۋە تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ھەب دورىنى قۇرۇتۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. ھەب دورا تەييارلاش مەشغۇلاتىنىڭ مىكروبسىز بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، ياسالما دورا تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

26. نۇتۇل دورىلار

نۇتۇل دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، باش ۋە پۈتۈن بەدەننى يۇيۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق

ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

نۇتۇل دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

نۇتۇل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە.

1. نۇتۇل دورىلار سۇيۇق بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. نۇتۇل دورىلار يەرلىك ئورۇنغا بىۋاستە تېگىش ئارقىلىق ئۈنۈمى تېز بولىدۇ.

3. نۇتۇل دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

4. نۇتۇل دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقسىز ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلاپ ۋاقتىدا ئىشلىتىش لازىم.

نۇتۇل دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇش، ئۇرۇق دورىلارنى يېرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل ـ چېچەك، يوپۇرماق تۈردىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.

2. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاش لازىم.

3. نۇتۇل دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئىمكان بار دىزېنفېكسىيىلەنگەن بولۇشى كېرەك.

4. نۇتۇل دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، كۆيمىگىدەك بولغاندا ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

27. تامچە (قۇتۇر) دورىلار

☆ تامچە دورىلار — تېمىتىم دورىلار دېگەن مەنىدە بولۇپ، قۇلاق ـ **كۆز** ۋە بۇرۇنغا تېمىتىلىدىغان سۈزۈك سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

تامچە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. تامچە دورىلارنىڭ تەسىرى تېز.

2. تامچە دورىلارنى تەييارلاش مەشغۇلاتى ئوڭاي.

3. تامچە دورىلارنى ئىشلىتىش ئاسان.

4. تامچە دورىلارنىڭ ئەزالارنى غىدىقلاش تەسىرى يوق.

تامچە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. دورا تەييارلايدىغان مەيدان چوقۇم پاكىزە، مىكروبسىز بولۇشى لازىم. بۇ خىل

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

ياسالمىلارنى مىكروبسىزلانغان ئوكۇل سۇيۇقلۇقى تەييارلايدىغان ئۆي ۋە مىكروبسىز جابدۇق-لار تولۇق بار بولغان ئورۇنلاردا تەييارلاش كېرەك. ھەر قېتىم تەييارلاشتىن ئىلگىرى شۇ ئورۇننى بىر قېتىم دېزىنفېكسىيە قىلىپ ئاندىن دورا تەييارلاشقا كىرىشىش لازىم.

2. تامچىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان ھەر خىل جابدۇقلار، قاچىلارنى ئىشلىتىش-تىن ئىلگىرى پاكىزە يۇيۇپ تازىلانغان سۇيۇقلۇققا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن ئىشلىتىدىغان چاغدا ئۇنى ئاۋۋال ئادەتتىكى سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن پار سۈيى بىلەن قايتا ـ قايتا يۇيۇپ ئىشلىتىش لازىم.

3. تەييارلىنىپ بولغان دورىلارنى مۇۋاپىق شىشىلەرگە قاچىلاپ سالقىن ۋە پاكىزە جايدا ساقلاش كېرەك. دورا قاچىلايدىغان شېشە تولۇق دېزىنفېكسىيە قىلىنىشى ۋە قاچىلىنىپ بولغاندىن كېيىنمۇ بىر قېتىم دېزىنفېكسىيە قىلىنىشى لازىم.

4. تامچە دورىلارنىڭ ئېرىتكۈچىسى سۇ بولغانلىقتىن ئاسانلا بۇزۇلۇپ قېلىش ئەھۋالل-ىرى كۆرۈلىدۇ، شۇڭا تەييارلاپ قويۇپ ئۇزۇن ساقلىماي يېڭى ـ يېڭى تەييارلاپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

5. كۆزگە تېمىتىلىدىغان تامچە دورىلارنىڭ pH قىممىتىنى تەڭشەشتە فوسفات تۇزى ۋە بورات (دانكا) تۇزلىرىنىڭ ئېرىتمىسىنى ئىشلىتىش لازىم.

28. غەر ـ غەر دورىلار

غەر ـ غەر دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورىنى چالا سوقۇپ ياكى پۈتۈن چۆپى بىلەن چەينەك ياكى ئېغىزلىق قاچىغا سېلىپ ئۈستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەپ ياكى قايىنىتىپ، دورىنىڭ تەمى چىققاندا ئىسسىق ياكى سوغۇق ھالەتتە ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارغا ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

غەر ـ غەر دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. بىر قىسىم دورىلارنى دەملەپ غەر ـ غەر قىلغاندا دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسى-يىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى، بۇ ئارقىلىق دورىنىڭ داۋالىق ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

2. بىر قىسىم دورىلارنى دەملەپ غەر ـ غەر قىلغاندا بىر قىسىم دورىلارنىڭ تەركىبىدى-كى ئۇچۇچان ماي ۋە باشقا شىپالىق تەركىبلەرنىڭ پارلىنىپ چىقىپ كېتىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتىگە تەسىر يېتىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

3. غەر ـ غەر دورىلارنى كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ، ئۆز ۋاقتىدا تەييارلاپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ. ئىشلىتىش قولايلىق، تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي.

4. غەر ـ غەر دورىلار سۇيۇق دورىلاردا بولۇشقا تېگىشلىك باشقا ئالاھىدىلىكلەرگە

ئىگە.

غەر ـ غەر دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. دورىلارنى ئالدى بىلەن پاكىز تازىلاپ، زۆرۈر تېپىلغاندا يۇيۇپ، ئاندىن قايىنتىش ياكى دەملەش لازىم.

2. غەر ـ غەر دورىلارنى ئاغزى بار قاچىلارغا سېلىپ، ئاغزىنى يېپىپ، تەمى چىققۇچە دەملەش كېرەك.

3. دورىلارنى 1~3 سائەتكىچە چىلاش ياكى تەمى چىققۇچە قايىنتىش، ئىشلىتىلىدىغان سۇ (قايناق سۇ) مىقدارى بىر ھەسسە دورىغا 3 ھەسسە ئەتراپىدا بولۇش كېرەك.

4. غەر ـ غەر ئۇچۇن ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئېرىتكۈچىسى سۇ بولغاچقا، تۇراقلىق دەرىجىسى تۆۋەن بولۇپ، ئاسان بۇزۇلۇپ، ساقلاپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. شۇڭا، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن ۋاقتىدا ئۇدۇللۇق تەييارلاپ ئىشلىتىش كېرەك.

29. پاشۇيە دورىلار

☆پاشۇيە دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قايىنتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىلمان چاغدا پۈتنى چىلاپ ئولتۇرۇش ئۇچۇن تەييارلىنىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

پاشۇيە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

پاشۇيە دورىلار سۇيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

1. پاشۇيە دورىلار سۇيۇق بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. پاشۇيە دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

3. پاشۇيە دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقسىز ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلاپ ئىشلىتىش لازىم.

4. پاشۇيە دورىلار يەرلىك قان تومۇر توسۇلۇش، مېڭە قان تومۇر قېتىشىش، مېڭە پەردە ياللۇغى، باش ئاغرىقى، مۇپاسىل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە باشقا ياسالمىلارغا قارىغاندا ئۈنۈمى نىسبەتەن ياخشى.

پاشۇيە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. نۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يىرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل ـ چېچەك، يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سوغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قايىنتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاش لازىم.

3. پاشۇيە دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئىمكان بار دىزىنفېكسىيىلەنگەن بولۇشى كېرەك.

4. پاشۇيە دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، كۆيمىگىدەك بولغاندا ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

30. ھوقنە (كلىزما) دورىلار

ھوقنە دورىلار — بىر ياكى بىر قانچە خىل دورىنى چالاش سوقۇپ، بەلگىلىك ۋاقىت قايىنتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مەخسۇس جابدۇق (ھەمەلچە) ئارقىلىق مەقئەت (ئارقا يول) دىن ئۇچەي يولىغا كىرگۈزىلىدىغان سۇيۇق دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

ھوقنە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ھوقنە دورىلارنىڭ تەسىرى تېز بولۇپ، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. ھوقنە دورىلارنىڭ تەييارلاش مەشغۇلاتى ئوڭاي، ئالاھىدە ئۇسكۇنە جابدۇقلارنى تەلەپ قىلمايدۇ.

3. ھوقنە دورىلارنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى ئاسان بولۇپ بەزى ئېغىر كېسەللەرگە ئىشلىتىشكە ئەپلىك.

ھوقنە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ھوقنە دورىلارنى ئىشلىتىشتە رەئىس ئەزالار (يۈرەك، مېڭە، جىگەر) ساغلام بولۇشى لازىم. ھوقنىلەرنى قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

2. ھوقنىنىڭ بىر قېتىملىق ئىشلىتىش مىقدارى 150~300 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولۇشى لازىم. كۆپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

31. رەۋغەن دورىلار

رەۋغەن (ياغ) دورىلار — ھايۋانات ياغلىرى، ئۆسۈملۈك ئۇرۇقلىرىدىن جۈملىدىن ئۆسۈملۈكلەرنىڭ گۈل - چېچەكلىرى، يىلتىزىدىن مەخسۇس ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنىدىغان، بەدەن سىرتىدىن ياغلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

رەۋغەن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. رەۋغەن دورىلارنىڭ دورا مەنبەسى كەڭ بولۇپ، ئاسان تېپىلىدۇ.

2. رەۋغەن دورىلار تېرە جاراھەتلەرگە بىۋاستە سۈركۈلىدىغان بولغاچقا، تېرىلەرگە چوڭقۇر سىڭىپ كىرىپ، بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى، شۇڭا تېرە سىرتىدىن ياغلاپ ئىشلەتكەندە ئۆزىنىڭ بىۋاستە تەسىرىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

3. رەۋغەن دورىلارنىڭ تەركىبىدە ئورگانىزمغا پايدىلىق تەركىبلەر بولغاچقا، تېرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇش، تېرىنى پارقىرىتىش رولىغا ئىگە.

4. رەۋغەن دورىلارنىڭ تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە ئاسان بولۇپ، چوڭ ئۈسكۈنە ۋە جابدۇقلارنى تەلەپ قىلمايدۇ.

5. رەۋغەن دورىلارنىڭ تۇراقلىقى ياخشى بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

رەۋغەن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ھايۋانات ياغلىرى تەييارلاشتا گۆشسىز بولغان ساپ رەۋغەن قىسمىنى ئايرىۋېلىش ۋە رەۋغەن تەركىبىدىكى بەزلەرنى ئېلىۋېتىش كېرەك.

2. گۈل دورىلاردىن رەۋغەن تەييارلاشتا گۈلنىڭ قىزىل ۋە لازىملىق جايلىرىنى قىرقىپ ئېلىپ، ئاق جايلىرىنى تاشلىۋېتىش لازىم.

3. تەييارلىنىپ چىققان رەۋغەن سۈزۈك، پۇراقلىق بولۇشى، ھەرگىز دۇغلىشىپ قالماسلىقى كېرەك.

4. رەۋغەنلەرنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇشى، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاش جەريانىدا بۇزۇلۇپ، سۈپىتىدە ئۆزگىرىش بولماسلىقى لازىم.

5. رەۋغەنلەر تېرىگە ئاسان ئۆزلىشىپ سىڭىدىغان بولۇشى، تېرىنىڭ نورمال پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزمەسلىكى كېرەك.

6. رەۋغەنلەر تېرىنى ئېچىشتۇرۇش قاتارلىق ئەكس تەسىرلىرى بولماسلىقى كېرەك.

32. تىزاپ دورىلار

تىزاپ دورىلار — قاتتىق جىسىم ھالىتىدىكى دورىلارنى مەخسۇس ئىشلەنگەن جابدۇقلارغا قاچىلاپ، ئىسسىقلىق تەسىر قىلدۇرۇش ئارقىلىق، گاز ھالىتىگە كەلتۈرۈپ تامچىلىتىپ ئېلىنىدىغان كىسلاتا خۇسۇسىيەتلىك سۇيۇقلۇق.

تىزاپ دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. تىزاپ دورىلارنىڭ تەسىرى تېز بولۇپ، دەرھال ئاغرىق توختىتىدۇ.

2. تېرە كېسەللىكلىرىگە قارىتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇپ، جاھىل خاراكتېرلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېرە كېسەللىكلىرى، بولۇپمۇ تەمرەتكە، جۇزام، بەرەس (ئاقكېسەل)، بەھەق، داغ، سۆگەل قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە ياخشى ئۈنۈم قازانغىلى بولىدۇ.

3. كۆز كېسەللىكىگە قارىتا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك.

4. مەلۇم مەزگىل ساقلاپ ئىشلىتىلسە بۇزۇلۇپ قالمايدۇ.

تىزاپ دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. تىزاپ دورىلارنى تەييارلىغۇچى خادىملار، ئۆزىنىڭ بىخەتەرلىكىنى قوغداش ئۈچۈن ئىش كىيىمىنى كىيىب، ماسكا تارتىب، دوپپا كىيىپ، كۆزىگە مۇداپىئە ئەينىكىنى تارتىپ دورا ياساشقا كىرىشىش لازىم.

2. تىزاپ دورىلارنىڭ مۇھىتىنى بۇلغاپ قويۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تىزاپ چىقىرىدىغان ئۆينىڭ ھەممە يېرى ئېتىلگەن بولۇشى كېرەك.

3. تىزاپ دورىلارنىڭ ئىشلىتىش مىقدارىنى تىزگىنلەش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا بەدەن گۆشلىرىنى سېستىپ قويىدۇ.

4. تىزاپ دورىلارنى تېرە كېسەللىكىگە ئىشلەتكەندە، تېرىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش ئارقىلىق بەدەنگە بولغان زىيىنىنى ئازايتىش كېرەك.

5. ئاغرىغان ۋە قۇرت يېگەن چىشلارغا ئىشلەتكەندە باشقا چىشلارغا تەككۈزۈپ قويماسلىق لازىم.

33. ئابىزەن دورىلار

ئابىزەن دورىلار — نۇسخا تەركىبىدىكى دورا ئەشيالارنى بەلگىلىك ۋاقىت قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىمارنى دورا سۈيىگە ئولتۇرغۇزۇش ئۈچۈن تەييارلىنىدىغان سۇيۇق ھالەتتىكى دورا ياسالمىسى.

ئابىزەن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئابىزەن دورىلار سۇيۇق دورا ياسالما تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىككە ئىگە.

1. ئابىزەن دورىلار سۇيۇق بولۇپ، بەدەنگە ئۆزلىشىش ۋە تەسىر قىلىشى تېز، دورىلىق ئۈنۈمىنى تېز كۆرسىتەلەيدۇ.

2. ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي بولۇپ، ئائىلىلەردىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

3. ئابىزەن دورىلار سۇيۇق دورا ياسالمىلىرى ئىچىدىكى نىسبەتەن تۇراقسىز ياسالما شەكلى بولۇپ، تەلەپ بويىچە تەييارلاپ ۋاقتىدا ئىشلىتىش لازىم.

4. ئابىزەن دورىلار كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرى، ئاياللار ۋە ئەرلەر جىنسىي ئەزا

كېسەللىكلىرى، مەقئەت كېسەللىكلىرى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە باشقا ياسالمىلارغا قارىغاندا ئۈنۈمى نىسبەتەن تېز.

ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۇسخا تەركىبىدىكى يىلتىز دورىلارنى ئېزىش، ئۇرۇق دورىلارنى يېرىكرەك سوقۇش، مېۋە، گۈل - چېچەك، يوپۇرماق تۈرىدىكى دورىلارنى سوقماسلىق كېرەك.

2. دورىلارنى لايىقلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلاش لازىم.

3. ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇ ئىمكان بار دىزېنفېكسىيىلەنگەن بولۇشى كېرەك.

4. ئابىزەن دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، كۆيمىگىدەك بولغاندا ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

34. مەلھەم دورىلار

مەلھەم دورىلار — دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلاپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدۇر.

مەلھەم دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. مەلھەم دورىلار تېرىنى ئاسراش بىلەن سىلىقلاشتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، گۆش ئۈندۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرىگە ئىگە.

2. مەلھەم دورىلارنىڭ تېرىلەر ئارقىلىق بەدەنگە ئۆزلىشىشى ياخشى بولۇپ، سىرتتىن چاپلىغاندا كۆزلىگەن داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

3. مەلھەم دورىلارنىڭ باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار.

4. مەلھەم دورىلارنىڭ تېرە قۇرغاقلىشىپ كېتىش ۋە تېرە يېرىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

مەلھەم دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. مەلھەم ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلار (ياغلار) چوقۇم پاكىز بولۇشى، ئارىلاشما ماددىلار چىقىرىۋېتىلگەن بولۇشى لازىم.

2. دورىلارنىڭ قوشۇمچە ماتېرىياللار بىلەن ئارىلاشتۇرۇش ۋاقتىدا ئۇلارنىڭ ئېرىش نۇقتىسىغا ئاساسەن مۇۋاپىق ئىسسىقلىق بېرىپ ئېرىتىپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئادەتتە سېرىق موم +62℃~+67℃ دا ئېرىيدۇ. ئاق موم +50℃~+65℃ دا ئېرىيدۇ. ۋازېلىن بولسا +38℃~+60℃ دا ئېرىيدۇ.

3. مەلھەم دورا تەييارلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان تالقانلار ناھايىتى يۇمشاق بولۇشى، قىلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈشى كېرەك.
4. مەلھەم دورا تەركىبىدىكى ئۇرۇق دورىلارنى ئالدى بىلەن بىر كىچە قايناق سۇغا چىلاپ دۇملەپ، لۇئابى (شىرىسى) نى ئېلىپ، دورىلار سوۋۇغاندىن كېيىن قوشۇش كې-رەك. ئۇچۇچان خۇسۇسىيەتلىك دورىلارنى ياغنى سوۋۇتۇپ ئاخىرىدا ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.
5. دورا تالقانلىرىنى ياغ سوۋۇپ قېتىۋالغىچە تېزلىك بىلەن توختىماي ئارىلاشتۇرۇش كېرەك.
6. مەلھەم دورىلارنى تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، داتلاشمايدىغان سىرلىق قاچا ياكى فار - فۇر قاچىلارغا قاچىلاش كېرەك. تۆمۈر قاچىلارغا قاچىلاشقا بولمايدۇ. بولمىسا دورا تەركىبىدىكى سىماب، تاننىن ماددىلىرى مېتال سايمانلار بىلەن ئۇچرىشىپ دورا رەڭگىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.
7. مەلھەم تەركىبىگە قوشۇلىدىغان تالقان دورىلار يۇمشاق ئېزىلىپ تەكشى ئارىلاشقان بولۇشى ھەمدە سىلىق، يۇمشاق، قويۇق - سۇيۇقلۇقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. شۇنىڭدەك يېپىشقاقلىقى ياخشى بولۇشى شۇنداقلا چېپىشقا ئاسان بولۇشى كېرەك.
8. مەلھەم دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ساقلاش جەريا-نىدا بۇزۇلۇپ قالماسلىقى، تېرىگە سىڭىشلىق بولۇپ، تېرىلەرنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزمەسلىكى، تېرىگە نىسبەتەن غىدىقلاش، ئېچىشتۇرۇش قاتارلىق يامان تەسىر ۋە باشقا زەھەرلىك تەسىرلەرنى بەرمەسلىكى كېرەك.
9. يارا ۋە جاراھەت يۈزىگە ئىشلىتىلىدىغان مەلھەم دورىلار چوقۇم مىكروبسىز بولۇشى كېرەك.
10. مەلھەم دورىلارغا ئىشلىتىلىدىغان قوشۇمچىلارنى مۇۋاپىق تاللاش كېرەك.

35. زىماد دورىلار

زىماد دورىلار — چاپلانما ياكى تاڭما دورىلار دېگەن مەنىدە بولۇپ، دورا تالقانلىرىغا مۇناسىپ قوشۇمچىلارنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا ئوخشاش يۇغۇرۇپ تەييارلى-نىدىغان، تېرە شىللىق پەردىلەرگە سىرتتىن ئىشلىتىلىدىغان، قويۇقلۇق دەرىجىسى بىر قەدەر يۇقىرىراق بولغان بىر خىل دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

زىماد دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. زىماد دورىلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا دورا تالقانلىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ھۆللۈك ۋە يىرىڭنى تازىلاش، قۇرۇتۇش رولىغا ئىگە.
2. زىماد دورىلار كۆپىنچە تېرە كېسەللىكلىرىدە سىرتتىن چېپىلىدۇ. بولۇپمۇ تېرە

ياللۇغى، هۆل تەمرەتكە ۋە باشقا قاقاچلىنىپ شەلۋەرەش خاراكتېرىنى ئالغان جاراھەتلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

3. زىماد دورىلار يەنە تەركىبىگە قوشۇلغان دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ قىچىشىشنى پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرلىرىنى بېرىدۇ.

4. زىماد دورىلارنىڭ تېرىنى قوغداش، مۇھاپىزەت قىلىش رولى كۈچلۈك بولۇپ، ئادەتتە تېرىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزمەيدۇ.

زىماد دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. زىماد دورىلار ئادەتتە ئارپا ئۇنى، كېپەك، بىنەپشە قاتارلىقلارغا ياغ ياكى ھەسەل، تۇخۇم قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىشى كېرەك.

2. زىماد دورىلارنى يەرلىك ئورۇنغا چاپلاندىن كېيىن، دورا بەدەن ھارارىتى تەسىرىدە يۇمشاق ھالەتكە كېلىشى، تېرىگە چاپلانغاندىن كېيىن، شۇ جايدا ئۇزۇنراق مۇقىم تۇرۇشى كېرەك.

36. سۇرمە دورىلار

سۇرمە دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان تالقانسىمان ھالەتتىكى دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سۇرمە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. سۇرمە دورىلارنى كېسەللەنگەن ئورۇنغا بىۋاستە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

2. سۇرمىلەر كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلگەندىن باشقا، ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

3. سۇرمىلەر مەخسۇس كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كۆزنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

4. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ھەم ئېھتىياجىغا ئاساسەن مىقدارىنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

5. سۇرمە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. سۈپەتلىك تەييارلاپ ياخشى ساقلانغان سۇرمە 3~6 ئايغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

6. سۇرمە دورىلارنى قاچىلاش، يۆتكەش، ئېلىپ يۈرۈش ۋە ئىشلىتىش ئەپلىك.

سۇرمە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. سۇرمىلەرنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق دەرىجىسى ئىشلىتىش تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى، نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار تەكشى ئېزىلىپ يۇمشاق تالقانلىنىشى كېرەك.

2. سۇرمىلەر كۆز جىيەكلىرىگە ۋە كۆز ئىچىگە سۇرتۇلىدىغانلىقى ئۈچۈن تالقانلار 200

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆزلۈك ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلگەن بولۇشى كېرەك.

3. بىر قىسىم سۇرمىلەرنى ياسىغاندا تەركىبىدىكى بەزى مەدەن دورىلار ئەرقى بەدىيانغا چىلاپ قويۇلغاندىن كېيىن، كۇنجۇت يېغى بىلەن كۆشتە قىلىنىشى كېرەك.

4. سۇرمە دورىلارنىڭ قاچىلىنىش مىقدارى ئۆلچەمگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

5. سۇرمە دورىلار تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

37. سەپمە (ئۇپا) دورىلار

سەپمە دورىلار — جاراھەت يۈزىگە سېپىلىدىغان تالقانسىمان دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سەپمە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. سەپمە دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ۋە قۇلايلىق.

2. سەپمە دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى تېزگىنلىگىلى بولىدۇ. يەنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا ھەم ئېھتىياجىغا قاراپ مىقدارىنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

3. سەپمە دورىلارنى يەرلىك ئورۇنلارغا بىۋاسىتە ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

4. سەپمە دورىلارنىڭ جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش تەسىرى ئالاھىدە تېز.

سەپمە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. سەپمە دورىلارنىڭ يۇمشاق - يىرىكلىك دەرىجىسى ئىشلىتىش تەلىۋىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

2. سەپمە دورىلار كېسەللىكنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا بىرلەشتۈرۈلۈپ تەييارلىنىدۇ.

3. سەپمە دورىلارنىڭ سۈپەت ئۆلچىمى چوقۇم تەلەپكە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

38. پۈرىتما ۋە چۈشكۈرتمە دورىلار

پۈرىتما ۋە چۈشكۈرتمە دورىلار — ئىسرىق سېلىش، دورا بىلەن بۇسلاش ياكى بۇرۇنغا پۈرۈتۈپ چۈشكۈرتۈش ئارقىلىق كېسەل داۋالاشقا ئىشلىتىلىدىغان بىر خىل ياسالمىدىن ئىبارەت، ئۇ سۈيۇق، كۇمىلاچ، تالقان شەكىللىرىدە ياسىلىدۇ.

پۈرىتما ۋە چۈشكۈرتمە دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. پۈرىتما ۋە چۈشكۈرتمە دورىلار ئاغرىق پەسەيتىش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە.

2. پۈرىتما ۋە چۈشكۈرتمە دورىلارنى تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى ئاددىي بولۇپ، بىمارلارمۇ ئۆزلىرى تەييارلاپ ئىشلىتەلەيدۇ.

3. پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلارنىڭ تەركىبى ئاددىي بولۇپ، كېلىش مەنبەسى مول.

پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلارنىڭ بەزىلىرىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا ياغ دورىلارنى قوشۇپ تەييارلاپ، ئىشلىتىدىغان چاغدا ئۇنىڭدىن ئازراق ئېلىپ بۇرۇنغا تۇتۇپ، دورىلارنىڭ هورلىرى بۇرۇنغا يەتكۈزىلىدۇ.

2. پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلارنى تەييارلاشتا سوقۇلىدىغانلىرىنى سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقە بىلەن يۇغۇرۇپ، كۇمىلاچ قىلىپ ئىشلىتىش ۋاقتىدا بىر داننى ئوتقا تاشلاپ، كۆيدۈرۈپ دورا ھىدىنى پۇراش لازىم.

3. پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلارنىڭ بەزىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ. تالقانلارنى بۇرۇندىن تارتقۇزۇلۇپ چۇشكۇرتىلىدۇ.

4. پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلارنىڭ سۈپەت ئۆلچىمى چوقۇم تەلەپكە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.

5. پۇراتما ۋە چۇشكۇرتمە دورىلار بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن ياسالما شەكلىنى ئۆزگەرتىش لازىم.

39. سۇنۇن دورىلار

سۇنۇن دورىلار — بىر ياكى بىرنەچچە خىل دورا ئەشيالارنى ئېزىپ (يۇمشاق سوقۇپ) تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان تالقان ھالەتتىكى چىش ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان دورا ياسالمىسىدىن ئىبارەت.

سۇنۇن دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. سۇنۇن دورىلار مەخسۇس چىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

2. سۇنۇن دورىلارنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئاددىي ھەم قۇلايلىق. ئادەتتىكى شارائىت ئاستىدىمۇ تەييارلاپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەنى بىرەر ھاۋانچا ياكى ئادەتتىكى ئېزىش ماشىنىسى بولسىلا تالقان تەييارلىغىلى بولىدۇ.

3. سۇنۇن دورىلارنىڭ ئىستېمال مىقدارىنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. كېسەللىك ئەھۋالىغا ھەم ئېھتىياجغا ئاساسەن مىقدارىنى كۆپەيتكىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

4. سۇنۇن دورىلار تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم ۋاقىت ساقلىغىلى بولىدۇ. سۈپەتلىك تەييارلاپ ياخشى ساقلانغان تالقان 3～6 ئايغىچە ئۈنۈمىنى ساقلايدۇ.

5. سۇنۇن دورىلارنى قاچىلاش، يۆتكەش، ئېلىپ يۈرۈش ۋە ئىشلىتىش ئەپلىك.

سۇنۇن دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. سۇنۇن دورىلارنىڭ يۇمشاق ـ قاتتىقلىق دەرىجىسى ئىشلىتىش تەلىپىگە ئۇيغۇن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولۇشى، نۇسخا تەركىبىدىكى دورىلار تەكشى ئېزىلىپ يۇمشاق تالقانلىنىشى كېرەك.
2. سۇنۇن ياسالمىسى قۇرۇق، يۇمشاق ۋە دورىلار بىر ـ بىرى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇشى، ياسالمىنىڭ رەڭگى بىر خىل بولۇشى كېرەك. دورا تالقانلىرىنى ئارىلاشتۇرۇش ياخشى بولمىسا دورىنىڭ داۋالاش ئۈنۈمىگە ۋە رەڭگىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.
3. سۇنۇن دورىلارنىڭ قاچىلىنىش مىقدارى ئۆلچەمگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.
4. سۇنۇن دورىلار تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن بەلگىلەنگەن تازىلىق ئۆلچىمىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك.
5. سۇنۇن دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال يەرلىك ئورۇننى پاكىز تازىلاش كېرەك.

40. شىياف دورىلار

شىياف دورىلار — يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان قوشۇمچە ماتېرىياللارنى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدىغان قاتتىق شەكىللىك دورا ياسالمىسى، شىياف دورىلار بۇرۇن، كۆز، قۇلاق، مەقئەت ۋە جىنسى يول، سۈيدۈك يولى قاتارلىقلارغا كىرگۈزۈپ كېسەل داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شىيافلار ئۆي ھارارىتىدە قاتتىقلىقنى ساقلاپ تۇرالايدۇ. مەقئەت ياكى جىنسى يوللارغا كىرگۈزۈلگەن ھامان يۇمشاق ئېرىپ ئۆزىنىڭ دورىلىق تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدۇ ۋە بەدەن بوشلۇقلىرىدىكى سۇيۇقلۇقلار بىلەن قوشۇلۇپ ئۆزىنىڭ شىپالىق تەسىرىنى تەدرىجىي كۆرسىتىدۇ.

شىياف دورىلارنىڭ ئالاھىدىلىكى

1. ئېغىز ئارقىلىق دورا ئىستېمال قىلالمايدىغان كېسەللەرگە ئىشلىتىش ئارقىلىق كېسەل داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.
2. شىيافلار ئىچىشكە بېرىلىدىغان دورىلارغا قارىغاندا شۈمۈرۈلۈشى تېز ھەم ئۈنۈمى ياخشى.
3. شىياف دورىلارنىڭ تەسىرى بەدەندە ئۇزۇن ساقلىنىدۇ.

شىياف دورىلارنى تەييارلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۆي ھارارىتىدە ئۆزىنىڭ قاتتىقلىق ھالىتىنى ساقلىيالىشى، بەدەن بوشلۇقلىرىغا كىرگۈزۈش جەريانىدا شەكلىنى ئۆزگەرتمەيدىغان، بەلگىلەنگەن مۇددەت ئىچىدە ئېرىپ تەسىرىنى كۆرسىتەلەيدىغان بولۇشى لازىم.
2. شىللىق پەردىلەرگە نىسبەتەن غىدىقلاش تەسىرى بولماسلىقى لازىم.
3. خۇسۇسىيىتى تۇراقلىق بولۇپ، مەلۇم مەزگىل ساقلاپ ئىشلىتىلسە بۇزۇلۇپ قالمايدىغان بولۇشى كېرەك.

مەخسوْس قىسىم

بىرىنچى باب خىلتسىز غەيرىي تەبىئىي كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار

خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىسسىق، سوغۇق، ھۆل، قۇرۇق، ھۆل ئىسسىق، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق، ھۆل سوغۇق كەيپىياتلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەندە ياكى بەدەندىكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيىلىك تۈزۈلۈشىدە ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

خىلتسىز غەيرىي تەبىئىي كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار، خىلتسىز مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان دورىلار بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرىگە قارىتا قارىمۇ ـ قارشى كەيپىياتتىكى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

بۇ خىل دورىلار قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار، ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار، ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار دەپ تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1 § . خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار

خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن خىلتسىز كەيپىياتنىڭ ئىچكى ـ تاشقى جەھەتتىن تەسىر قىلىشى بىلەن بەدەننىڭ ياكى ئايرىم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە ياكى خىلتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماي، بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بولۇپ، بۇ خىل كېسەللىكلەردە خىلتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىدا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولمايدۇ. پەقەت قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنىڭ تەسىرىدىن ئەزالارنىڭ مىزاجىدا بۇزۇلۇش بولىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىگە قارىتا قارىمۇ ـ قارشى كەيپىياتتىكى دورىلار يەنى ھۆل سوغۇق كەيپىياتتىكى دورىلار ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ، بۇ خىل دورىلار قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى تۇرۇنجى،

www.uyghurkitap.com

شەربىتى سۇماق، شەربىتى زىخ، بىھى شەربىتى، بىھى مۇراببابىاسى، ئۆرۈك مۇراببابىاسى، جىنەستە مۇراببابىاسى، ئامىلە مۇراببابىاسى، ھىلىلە مۇراببابىاسى، ئۆرۈك چېچەكى گۈلقەنتى، سۇفۇپى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، مەجۇنى داۋائى زىخ Ⅱ ، سىركەنجىۋىل ئالما، سىركەنجىۋىل بىھى لىمونى ھەمدە شەربىتى ئانار، شەربىتى ئانار مۇرەككەپ، سىركەنجىۋىل ساددە I ، شەربىتى تەمرى ھىندى، شەربىتى ئەينۇلا، شەربىتى لىمۇن، شەربىتى ئاپىلسىن، شەربىتى نىلۇپەر، غۇرا شەربىتى، قارىئۆرۈك شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، قارىئۆرۈك مۇراببابىاسى، ئەرقى نىلۇپەر، شەربىتى شاپتۇل، شاپتۇل چېچەكى گۈلقەنتى، جاۋارىش تەمرى ھىندى، شاتۇت مۇراببابىاسى قاتارلىقلار.

شەربىتى تۇرۇنجى

[تەركىبى]

تۇرۇنجى پوستى …………… 20 گرام	سۇمبۇل …………… 6 گرام
زەنجىۋىل …………… 6 گرام	جۆز …………… 6 گرام
سازەج ھىندى …………… 6 گرام	ئۇد ھىندى…………… 20 گرام
قاقىلە …………… 6 گرام	زەپەر …………… 3 گرام
پىلپىل …………… 6 گرام	ئىپار …………… 3 گرام
پەرەنجىمىشكى …………… 6 گرام	ئەرقى گۈل …… 1000 مىللىلىتىر
قەلەمپۇر …………… 6 گرام	ھەسەل …………… 810 گرام
مەستىكى …………… 6 گرام	قەنت …………… 280 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئىپار، زەپەر، مەستىكى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى گۈلگە چىلاپ قايناتقىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قوشۇپ، ئاندىن قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، زەپەر، مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، يۈرەك، جىگەر ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى سۇماق

[تەركىبى]

سۇماق .... 100 گرام	قەنت .... 50 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سۇماقنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناـ تىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇقلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈش، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى زىخ

[تەركىبى]

ئاقلانغان پىستە............... 6 گرام	مەستىكى .... 3 گرام
پىننە......................... 6 گرام	قىزىلگۈلنىڭ شاخ يوپۇرمىقى...... 18 گرام
قىزىلگۈل .... 12 گرام	ئالما سۈيى ...... 135 مىللىلىتىر
ئانار ئۇرۇقى .... 12 گرام	ئاچچىق ئانار سۈيى ... 135 مىللىلىتىر
زىخ .... 12 گرام	بېھى سۈيى .... 280 گرام
ئۇد ھىندى .... 3 گرام	شېكەر .... 250 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇقتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېـ چىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن كېلىپ چىققان جىگەر، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بېھى شەربىتى

[تەركىبى]

بېھى .... 1 كىلوگرام   شېكەر .... 2 كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] بېھىنى پاكىز سۈرتۈپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ توغراپ، ئىككى لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن چىققان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئىچ سۈرۈلۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

بېھى مۇراببابسى

[تەركىبى]

تاتلىق پىشقان بېھى......... 2 كىلوگرام   شېكەر .... 2 كىلوگرام

ئارپىبەدىيان .... 20 گرام   سۇ .... 4 كىلوگرام

لاچىندانە ھىندى .... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئارپىبەدىيان بىلەن لاچىندانىنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بېھىنى قەلەمچە شەكلىدە توغراپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، بېھى يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سۇيىگە شېكەر بىلەن دورا تەمىنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە سۈزۈۋېلىنغان بېھىنى سېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق، كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ھۆنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن چىققان ئاشقازان

ئاجىزلىقى، ھەزىم ناچارلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، بالىلاردىكى يېنىك ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆرۈك مۇرابباسى

[تەركىبى]

پىششىق ئۆرۈك ...... بىر كىلوگرام سۇ .... ئىككى كىلوگرام

شېكەر................ بىر كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقنى ئېلىۋېتىپ، سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا يېرىم سائەت قايىنىتىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيامغىچە قايىنىتىپ، ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان ئۆرۈكنى سېلىپ 10 مىنۇت ئەتراپىدا قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، زىققىنى پەسەيتىش، ئۆپكىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، قۇرۇق يۆتەل، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جىنەستە مۇرابباسى

[تەركىبى]

جىنەستە .... 500 گرام سۇ .... 1.5 كىلوگرام

شېكەر .... 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] جىنەستىنى پاكىز تازىلاپ يۇيۇپ، سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قايىنىتىپ، سۈزۈپ ئېلىپ سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان جىنەستىنى سېلىپ، يەنە قايىنىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئىشتىهانى ئې-
چىش، بەدەننى سەمرىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ھەزىم
بۇزۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئامىلە مۇراببابى

[تەركىبى]
ئامىلە .... 500 گرام   شېكەر .... ئىككى كىلوگرام
[ياساش ئۇسۇلى] ئامىلىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ، ئامىلە يۇم-
شاپ، سۇيى ئاز قالغاندا سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۈستىگە
ئامىلىنى تاشلاپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشى-
لاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، چاچنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا
ئاجىزلىقى، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، بالدۇر چاچ ئاقىرىش، چاچ
چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھېلىلە مۇراببابى

[تەركىبى]
سېرىق ھېلىلە .... 300 گرام   سۇ .... ئىككى كىلوگرام
شېكەر .... بىر كىلوگرام
[ياساش ئۇسۇلى] ھېلىلە پوستىنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ قاينىتىپ،
يۇمشىغاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە ھېلىلە-
نى سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈش، تىل ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى]

ئۆرۈك چېچىكى ...... بىر كىلوگرام شېكەر .... ئۈچ كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] پىنىنە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقنى توختىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئۈچەي كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىمى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 10~20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى

[تەركىبى]

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ...... 200 گرام	ئامىلە................... 40 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 40 گرام	بەلىلە پوستى.......... 40 گرام
قارا ھېلىلە .... 40 گرام	بادام مېغىزى .... 100 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 40 گرام	شېكەر .... 1000 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، **ئاغرىق** پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغ-
رىقى، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قولاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلى-
دۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10~5 گرام ئىشلىتىلىدۇ.

مەجۇنى داۋائى زىخ Ⅱ

[تەركىبى]

زىخ .... 10 گرام	پىستە پوستى .... 10 گرام
بېھى ئۇرۇقى .... 10 گرام	تاباشىر .... 7 گرام
ئاچچىق ئانار ئۇرۇقى...... 10 گرام	قىزىلگۈل .... 7 گرام
سۇماق........................ 10 گرام	قۇرۇتۇلغان خام ئۈزۈم...... 7 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇ-
رۇپ، ئاخىرىدا قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سوقۇلغان تاباشىرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلى-
نىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتما
پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭ-
شەش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، ئىچى سۈرۈش، قانلىق
تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن
كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل ئالما

[تەركىبى]

پىننە سۈيى .... 20 مىللىلىتىر	زىخ سۈيى......... 20 مىللىلىتىر
تاتلىق ئانار سۈيى...... 20 مىللىلىتىر	تەمرى ھىندى سۈيى ...... 20 مىللىلىتىر
ئالما سۈيى .... 35 مىللىلىتىر	ئۈزۈم سىركىسى......... 200 مىللىلىتىر
بېھى سۈيى .... 25 مىللىلىتىر	ھەسەل .... 150 گرام
ئۈزۈم سۈيى......... 20 مىللىلىتىر	قەنت...................... 150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مېۋە سۇلىرىنى ھەسەل بىلەن قەنتكە ئارىلاشتۇرۇپ، 10 مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئاندىن قەنتكە سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا توختىتىلىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئىشتىھانى ئېچىش، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان ۋە يۈرەك خىزمىتىنى ياخشىلاش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، ھۆنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن كېيىن 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل بېھى لىمونى

[تەركىبى]

بېھى سۈيى ...... 1000 مىللىلىتىر　　سىركە .... 100 مىللىلىتىر

لىمون سۈيى ...... 100 مىللىلىتىر　　قەنت .... 600 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مېۋە سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، قەنتنى قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھۆنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكلىرى ھەمدە يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئانار[①]

[خۇسۇسىيىتى] سەپرا خىلىتنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش.

---

① تەپسىلاتى 5 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەربىتى ئانار مۇرەككەپ①

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتىنى تەڭشەش، سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش.

سىركەنجىۋىل ساددە ② I

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش.

شەربىتى تەمرى ھىندى③

[خۇسۇسىيىتى] سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ھۆنى پەسەيتىش.

شەربىتى ئەينۇلا④

[خۇسۇسىيىتى] ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، مېڭە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش.

شەربىتى لىمون⑤

[خۇسۇسىيىتى] ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ھارارەت پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش.

① تەپسىلاتى 5 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.

شەربىتى ئاپىلسىن①

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

شەربىتى نىلۇپەر②

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

غورا شەربىتى③

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

قارىئۆرۈك شەربىتى④

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، تەشنالىقنى باسىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى باسىدۇ.

ئەينۇلا شەربىتى⑤

[خۇسۇسىيىتى] بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.

قارىئۆرۈك مۇراببासى⑥

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ھۆنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.

---

① تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
⑥ تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەرقى نېلۇپەر[①]

[خۇسۇسىيىتى] سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ.

شەربىتى شاپتۇل[②]

[خۇسۇسىيىتى] قان ھەم سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ.

شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى[③]

[خۇسۇسىيىتى] ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.

جاۋارىش تەمرى ھىندى[④]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.

شاتۇت مۇراببەسى[⑤]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش. تەرەتنى يۇمشىتىش.

---

① تەپسىلاتى 9 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 10 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 10 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 34 ـ بابتا.

2 § . خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار

خىلىتسىز ھۆل ئىسسىقتىن بولغان مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىك بولسا، ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ئاناتومىيەلىك تۈزۈلۈشىدە ياكى خىلىتلاردا ھېچقانداق ئۆزگىرىش بولماستىن، بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىدە ئۆزگىرىش بولۇشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى كۆرسىتىدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەر پەقەت ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنىڭ تەسىرىدە پەيدا بولغاچقا داۋالاش-تا كېسەللىك سەۋەبىگە قارىتا قارىمۇ - قارشى كەيپىياتتىكى دورىلار يەنى قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتتىكى دورىلار ئارقىلىق تەڭشەش ئېلىپ بېرىلىدۇ، بۇ خىل دورىلار ھۆل ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئەنجۈر مۇراببىاسى، مەجۇنى ئەنجۈر، مەجۇنى جۆز، جاۋارىش جۆز، جاۋارىش بەسباسە I ، جاۋارىش جالىنۇس، جاۋارىش بەسباسە II ، جاۋارىش دارچىن، جاۋارىش زەنجىۋىل قاتارلىقلار.

ئەنجۈر مۇراببىاسى

[تەركىبى]
ئەنجۈر.................. بىر كىلوگرام سۇ .... ئىككى كىلوگرام
شېكەر .... 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەنجۈرنى پاكىز تازىلاپ، سۇغا سېلىپ يېرىم سائەت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەنجۈرنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئۆچەينى تازىلاش، ئىششىق ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ھەزىم ناچار-لىقى، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي ياللۇغى، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى، دورىلاردىن زەھەرلىنىش، ھەرخىل ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى ئەنجۇر

[تەركىبى]

زاراڭزا مېغىزى .... 70 گرام	دارچىن .... 15 گرام
تاتلىق بادام مېغىزى ...... 70 گرام	لاچىندانە .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 70 گرام	قاقىلە .... 15 گرام
سانا .... 70 گرام	ئەنجۇر .... 60 گرام
بەدىيان .... 25 گرام	ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 50 گرام
زەنجىۋىل .... 25 گرام	شېكەر .... 300 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر قىيامىغا سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە مەنبەلىك يۆرەك كېسىلى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى جۆز

[تەركىبى]

جۆز 30	زەپەر 15
لاچىندانە 30	نەشە .... 7 گرام
بەسباسە 30	ھەسەل .... 260 گرام
جۇۋنە 15	

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەردىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر ۋە نەشىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ئىشتىھانى ئېچىش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق يەتكۈزۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ۋە باھ ئاجىزلىقى، مەنيي سۈيۈلۈش ۋە بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش جۆز

[**تەركىبى**]

جوز	30 گرام	لاچىندانە	15 گرام
زەنجىۋىل	20 گرام	سازەج ھىندى	20 گرام
پىلپىل	15 گرام	قەلەمپۇر	20 گرام
قارىمۇچ	15 گرام	ھەسەل	300 گرام
جۇۋنە	15 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، يەل تارقىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان تۆۋەنلەش، پالەچ كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش بەسباسە I

[**تەركىبى**]

بەسباسە	10 گرام	زەنجىۋىل	10 گرام
دارچىن	10 گرام	پىلپىل	10 گرام
قاقىلە....................	50 گرام	ئاسارۇن	10 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قەلەمپۇر	...... 5 گرام	قەنت	...... 250 گرام
لاچىندانە	...... 10 دانە	ھەسەل	...... 250 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قەنت ۋە چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] خىلتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] خىلتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى، قورساق ئېسىلىش، يەلدىن بولغان بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئەرقى بەديان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش جالىنۇس

[**تەركىبى**]

قەلەمپۇر	...... 28 گرام	نىشاستە	...... 110 گرام
قاقىلە	...... 28 گرام	ئۇد بىلسان	...... 28 گرام
پىلپىل	...... 28 گرام	قېلىن دارچىن	...... 28 گرام
زەنجىۋىل	...... 28 گرام	تاتلىق قۇستە	...... 28 گرام
دارچىن	...... 28 گرام	قەسبۇز زەرىرە	...... 28 گرام
قارىمۇچ	...... 28 گرام	ھەببۇلئاس	...... 28 گرام
سەئدى كوفى	...... 28 گرام	مەستىكى چىنى	...... 28 گرام
ئۇد سەلىب	...... 28 گرام	خولىنجان	...... 28 گرام
مۇرمەككى	...... 28 گرام	زەپەر	...... 4 گرام
ئاسارۇن	...... 28 گرام	قەنت	...... 200 گرام
سۇمبۇل ھىندى	...... 28 گرام	ھەسەل	...... 3 ھەسسە

[**ياساش ئۇسۇلى**] يۇقىرىدىكى دورىلارنى كۆرسەتمە بويىچە ئېلىپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ سوقۇپ، مەستىكى، مۇرمەككلەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ سوقۇپ، باشقا

دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن سالايە قىلىنغان زەپەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن، باشقا تالقان دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئىچ توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، پەي ـ مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، ئۈچەي ئاغرىقلىرى؛ جىگەر كېسەللىكلىرى، مۇپاسىل، بوۋاسىر، ئىشتىھاسىزلىق، يانپاش ئاغرىقى، سۈيدۈك كۆپ كېلىش، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاش، سۈيدۈك يولىغا تاش چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6～10 گرام، بالىلارغا قاراپ مىقدارى ئازايتىپ بېرىلىدۇ.

جاۋارىش بەسباسە Ⅱ

[تەركىبى]

بەسباسە	15 گرام	ئامىلە	15 گرام
جوزبۇۋۋا	15 گرام	جۇۋنە	3 گرام
قەلەمپۇر	15 گرام	كۈندۈر	3 گرام
دارچىن	15 گرام	پىننە	3 گرام
سەئدى كوفى	15 گرام	ھەسەل	300 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ قىيام قىلىپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، يەلدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش، ئاشقازان سوۋۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى،

ئىچى سۇرۇش، ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش دارچىن

[تەركىبى]

دارچىن .... 20 گرام	پىلپىل .... 15 گرام
يالپۇز .... 20 گرام	ئاسارۇن .... 15 گرام
قارىمۇچ .... 15 گرام	رۇم بەديان .... 10 گرام
سۇمبۇل .... 15 گرام	ئارپىبەديان .... 10 گرام
قەلەمپۇر .... 15 گرام	قىلىن دارچىن .... 10 گرام
مەستىكى .... 10 گرام	گۇلدارچىن .... 6 گرام
زەنجىۋىل .... 10 گرام	ھەسەل .... 40 گرام
لاچىندانە .... 6 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش؛ ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى قىزدۇرۇش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقى؛ ئىشتىھاسىزلىق، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، قورساق ئېسىلىش، ئىچى سۇرۇش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، رەئىشە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زەنجىۋىل

[تەركىبى]

زەنجىۋىل .... 60 گرام	بەسباسە .... 30 گرام
ئەرەب يېلىمى .... 10 گرام	ئاق ناۋات............... 250 گرام
لاچىندانە .... 10 گرام	زەپەر .... 5 گرام
قاقىلە .... 10 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] خىلىتسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] خىلىتسىز ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرامنى 80 مىللىلىتىر ئەرقى بەديان ياكى 40 مىللىلىتىر ئەرقى گۈل بىلەن بىللە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىككىنچى باب غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى پىشۇرغۇچى دورىلار

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تەبىئىي خىلىتلار مىقدارىدى جەھەتتە ئېشىپ كېتىپ، سان جەھەتتە غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە، غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئەزالارنىڭ نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى تەڭشەشكە توغرا كېلىدۇ. بۇ خىل غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تەڭشىگۈچى دورىلار، ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

§ 1 . غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەپرا خىلتى مىقدارى جەھەتتە ئېشىپ كېتىپ سان جەھەتتە، ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I ، مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا II ، مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا III ، مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا IV ، مائۇلئۇسۇل مۇنزىچ، قىزىلگۈل شەربىتى I قاتارلىقلار.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I

[**تەركىبى**]

گۈلىبىنەپشە ……………… 10 گرام	شاھتەررە …………… 10 گرام
قىزىلگۈل …………… 10 گرام	چىلان………………… 30 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى ………… 10 گرام	كاسىنە يىلتىزى……… 30 گرام
نېلۇپەر ……………… 10 گرام	تەرەنجىبىن…………… 30 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] زۇكام، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ تە-سىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا II

[**تەركىبى**]

گۈلىبىنەپشە ……………… 10 گرام	ئەنجۈر مونىكى ……… 30 گرام
نېلۇپەر ……………… 10 گرام	چىلان………………… 30 گرام
پەرسىياۋشان ………… 10 گرام	كاسىنە يىلتىزى……… 15 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى ………… 10 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى … 15 گرام
قىزىلگۈل …………… 10 گرام	تەرەنجىبىن…………… 60 گرام
شاھتەررە …………… 10 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60، مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا Ⅲ

[تەركىبى]

بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام	پىرسىياۋشان .... 10 گرام
گۈلبىنەپشە .... 10 گرام	كاسنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
شاھتەررە .... 10 گرام	سەرپىستان .... 15 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 15 گرام
نېلۇپەر .... 10 گرام	چىلان .... 30 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	كاسنە يىلتىزى .... 30 گرام
گاۋزىبان .... 10 گرام	تەرەنجىبىن .... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بىر لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا Ⅳ

[تەركىبى]

كاسنە يىلتىزى .... 120 گرام	چىلان.................. 50 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 35 گرام	سەرپىستان.............. 90 گرام
ئەفتىمۇن ئۇرۇقى .... 35 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇ-رۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىق-قان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل مۇنزىج

[تەركىبى]

كاسنە يىلتىزى............ 60 گرام	چىلان.................. 30 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 15 گرام	سەرپىستان.............. 30 گرام
ئەفتىمۇن ئۇرۇقى .... 20 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇ-رۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان كې-سەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىلگۈل شەربىتى I

[تەركىبى]

قىزىلگۈل ………………	30 گرام	لاچىندانە ………………	10 گرام
ئۈستقۇددۇس ……………	15 گرام	بېھى مۇراببا سى ……	300 گرام
بادرەنجى بۇيا ……………	15 گرام	زەپەر …………………	3 گرام
سازەچ ھىندى ……………	10 گرام	ناۋات ………………	200 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، بېھى مۇراببا سىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ناۋات ۋە بېھى مۇراببا سىنى سېلىپ قىيام تەييارلاپ، ئۈستىگە زەپەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەرئى، يۈرەك سانجىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 2 . غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتىدا سان جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولو-گىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم I ، مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم II ، مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم III ، مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس I ، مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس II ، مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس III ، مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس IV ، مەتبۇخى بەرەس قاتارلىقلار.

مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم I

[تەركىبى]

بەديان .... 10 گرام	ئۈرۈقسىز ئۈزۈم ...... 15 گرام
پىرسىياۋشان .... 10 گرام	ئەنجۈر مونكى .... 30 گرام
رۇم بەديان .... 10 گرام	قىزىلگۈل گۈلقەنتى ... 50 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	ھەسەل .... 50 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت ۋە ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم II

[تەركىبى]

پىرسىياۋشان .... 10 گرام	كاسىنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
شاھتەررە .... 10 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 15 گرام
نىلۇپەر .... 10 گرام	چىلان.................. 30 گرام
ئۈرۈقسىز ئۈزۈم .... 10 گرام	ئەنجۈر مونكى .... 30 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	كاسىنە يىلتىزى........ 30 گرام
گۈلبىنەپشە.............. 10 گرام	گۈلقەنت................. 30 گرام
رۇم بەديان .... 10 گرام	

www.uyghurkitap.com

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قايىنتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللى- لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم Ⅲ

[**تەركىبى**]

پەرسىياۋشان .... 10 گرام	شاھتەررە .... 10 گرام
گاۋزىبان.................... 10 گرام	قىزىلگۈل .... 10 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام	بادرەنجى بۇيا ...... 10 گرام
بەديان .... 10 گرام	چىلان.................... 30 گرام
سەرپىستان .... 15 گرام	ئەنجۈر مونىكى .... 30 گرام
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ...... 15 گرام	تەرەنجىبىن.............. 30 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم .... 15 گرام	گۈلقەنت.................. 30 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قايىنتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللى- لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس I

[تەركىبى]

ئەنجۇر قېقى .... 60 گرام
پىرسىياۋشان .... 15 گرام
زەنجىۋىل .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 10 گرام
دارچىن .... 10 گرام
گۈلدارچىن .... 10 گرام
گۈلقەنت .... 90 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، ئاقكېسەل ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس II

[تەركىبى]

ئۈزۈم .... 150 گرام
بەدىيان يىلتىزى پوستى ...... 30 گرام
كەرەپشە يىلتىزى پوستى ...... 30 گرام
سىيادان .... 30 گرام
بابۇنە .... 30 گرام
پىرسىياۋشان .... 30 گرام
سېرىق ئوت .... 15 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 10 گرام
گاۋزىبان .... 10 گرام
كاسنە يىلتىزى پوستى ...... 30 گرام
ئەنجۇر قېقى .... 30 گرام
رۇم بەدىيان .... 30 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام
سۇمبۇل .... 10 گرام
شەترەنجى .... 10 گرام
ئوردان .... 10 گرام
گۈلقەنت .... 150 گرام

www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس Ⅲ

[تەركىبى]

ئۈششاق قۇرۇق ئۈزۈم …… 150 گرام	كەرەپشە يىلتىزى …… 25 گرام
بەدىيان يىلتىزى………… 30 گرام	چۇچۇكبۇيا يىلتىزى … 25 گرام
زەنجىۋىل ……………… 30 گرام	رۇم بەدىيان ………… 15 گرام
يالپۇز………………… 30 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى……… 15 گرام
ئۇستىقۇددۇس …………… 30 گرام	سىيادان ……………… 15 گرام
سۇمبۇل ……………… 10 گرام	سانا…………………… 15 گرام
ئەنجۈر ……………… 25 گرام	تەرەنجىبىن ………… 100 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى 1.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانا ۋە تەرەنجىبىن سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس Ⅳ

[تەركىبى]

رۇم بەدىيان .... 90 گرام	كەرپىشە ئۈرۈقى ...... 30 گرام
سىيادان .... 60 گرام	سانا .... 30 گرام
قىزىلگۈل .... 15 گرام	يالپۇز .... 30 گرام
بابۇنە .... 30 گرام	قۇرۇق ئۈزۈم .... 150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلار-نى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئاندىن سانانىڭ تەمى ئېلىنغان سۇنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىق-قان ئاقكېسەل، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى بەرەس

[تەركىبى]

ئۈزۈم .... بىر كىلوگرام	ئوردان .... 30 گرام
رۇم بەدىيان .... 30 گرام	سانا.................. 10 گرام
سىيادان .... 60 گرام	زەنجىۋىل .... 15 گرام
سامساق .... 15 گرام	يالپۇز................. 30 گرام
جۇۋنە .... 15 گرام	ئاقىرقەرھا .... 15 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام	قىزىل قىچا .... 30 گرام
ئاچچىقتاۋۇز .... 10 گرام	ياۋا سەۋزە ئۈرۈقى...... 10 گرام
شەترەنجى .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى 50 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قالغان دورىلارنى 3000 ملىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانانىڭ تەمى چىققان سۇنى قوشۇپ، ئاخىرىدا مەلۇم مىقداردىكى چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش، بەدەننى قىزىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئاق. كېسەل، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ملىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

§ 3 . غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، سەۋدا خىلتىدا سان جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومومىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل ئەھۋالغا قارىتا غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار تاللاپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل دورىلار غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى تەڭشىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا، شەربىتى ئۇستىقۇددۇس I ، شەربىتى ئۇستىقۇددۇس II ، خېمىرى گاۋزىبان سادده، خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەر، مەجۇنى نۇجاھ I ، مەجۇنى نۇجاھ II ، شەربىتى بادرەنجى بۇيا، شەربىتى گاۋزىبان I ، شەربىتى گاۋزىبان II ، شەربىتى بادرەنجى بۇيا I ، شەربىتى بادرەنجى بۇيا II ، شەربىتى گاۋزىبان III ، مەتبۇخى سۈرۈنجان V قاتارلىقلار.

مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا

[تەركىبى]

ئۇستىقۇددۇس .... 10 گرام	گاۋزىبان.................. 10 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام	پىرسىياۋشان .... 10 گرام
شاھتەررە .... 10 گرام	بەدىيان .... 10 گرام

سەرپىستان .... 10 گرام	چىلان..................... 60 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 10 گرام	تەرەنجىبىن.............. 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ئۇستقۇددۇس I

[تەركىبى]

ئۇستقۇددۇس .... 30 گرام	گۈلبىنەپشە............... 10 گرام
پەرسىياۋشان .... 20 گرام	قىزىلگۈل .... 10 گرام
گاۋزىبان.................... 10 گرام	ئۈزۈم..................... 30 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 10 گرام	سەرپىستان............... 30 گرام
ئارپىبەدىيان .... 10 گرام	ئۇدسەلىب .... 20 گرام
كەرەپشە يىلتىزى .... 10 گرام	قەنت .... بىر كىلوگرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ لىتىر قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلتلىرىنى پىشۇرۇش؛ مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن بولغان باش ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شەربىتى ئۇستقۇددۇس Ⅱ

[تەركىبى]

ئۇستقۇددۇس …………… 30 گرام	گاۋزىبان……………… 15 گرام
بىستىپايەج ……………… 15 گرام	ئاق شېكەر ………… 500 گرام
بالەنگو……………………… 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناـ تىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاق شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، مېڭىنى تازىلاش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مېڭە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان ساددە

[تەركىبى]

گاۋزىبان ……………… 40 گرام	ئاق سەندەل ………… 10 گرام
گاۋزىبان گۈلى ………… 15 گرام	بالەنگۇ ئۇرۇقى ……… 10 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى …… 10 گرام	پەرەنجىمىشكى………… 10 گرام
قىرقىلغان پىلە ………… 15 گرام	قەنت ……………… 260 گرام
قىزىل بەھمەن ………… 10 گرام	ھەسەل……………… 360 گرام
ئاق بەھمەن …………… 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ھەسەل ۋە قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، مېڭە، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرى؛ نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان، مالىخولىيا، سەرئى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى ئەتىگەندە 10 گرامنى 20 مىللىلىتىر ئەرقى گاۋزىبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خېمىرى گاۋزىبان ئەنبەر

[تەركىبى]

گاۋزىبان	40 گرام	ئۇستىقۇددۇس	10 گرام
گاۋزىبان گۈلى	10 گرام	ئاق تۇدەرى	10 گرام
يۇمغاقسۈت	10 گرام	قىزىل تۇدەرى	10 گرام
قىرقىلغان ئەبرىشىم	10 گرام	قەنت	250 گرام
قىزىل بەھمەن	10 گرام	ھەسەل	500 گرام
ئاق بەھمەن	10 گرام	ئەنبەر	2 گرام
ئاق سەندەل	10 گرام	ئەرقى گۈل	10 مىللىلىتىر
بالەنگۇ ئۇرۇقى	10 گرام	ئالتۇن ۋاراق	20 دانە
پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى	10 گرام	كۈمۈش ۋاراق	20 دانە
بادرەنجى بۇيا	10 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، قەنت بىلەن ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، ئاندىن ئەرقى گۈلدە ئېرىتىلگەن ئەنبەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا ئالتۇن ۋاراق، كۈمۈش ۋاراقلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئەتىگەندە 3~7 گرام ئەرقى گاۋزىبان ياكى قايناق سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى نۇجاھ I

[تەركىبى]

قارا ھېلىلە .... 40 گرام
بەلىلە .... 40 گرام
ئامىلە .... 40 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام
سىرىقئوت .... 10 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام
تۇربۇت .... 10 گرام
ھەسەل .... 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇنۇتقاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، سەۋدادىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نۇجاھ II

[تەركىبى]

سۇمبۇل .... 10 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 20 گرام
رەيھان .... 30 گرام
مەرزەنجۇش .... 30 گرام
پىستىپايەج .... 30 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 100 گرام
ئاق سەندەل .... 30 گرام
بەدىيان .... 30 گرام
ئاسارۇن .... 10 گرام
سازەج ھىندى .... 20 گرام
ئۆشنە .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
گاۋزىبان .... 15 گرام
گۈل گاۋزىبان .... 15 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام
پەرەنجىمىشكى .... 10 گرام
بالەنگۇ .... 10 گرام
رەيھان ئۇرۇقى .... 10 گرام
لاچىندانە .... 10 گرام
قاقىلە .... 10 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 30 گرام
گۈلبىنەپشە .... 30 گرام
ئەفتىمۇن .... 30 گرام
ئۇدسەلىب .... 30 گرام

سوقمۇنيا ئەسلى .... 10 گرام تۇربۇت .... 15 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى......... 15 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] ئالدىنقى 10 خىل دورىنى ئۈچ كىلوگرام سۇغا 10 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ، 600 گرام ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، نېرۋىنى قۇرۇتۇش، مېڭە قان تومۇر توسالغۇسىنى ئېچىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، ئۇنتۇغاقلىق، مالىخولىيا، مېڭە قان تومۇر قېتىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن ئىلگىرى كۈندە 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بادرەنجى بۇيا

[تەركىبى]

بادرەنجى بۇيا .... 60 گرام	چۆچۈكبۇيا يىلتىزى ... 20 گرام
گاۋزىبان .... 60 گرام	بەديان .... 20 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 60 گرام	بىستىپايەج .... 20 گرام
پەرەنجىمىشكى............... 60 گرام	ئەرقى گۈل....... 180 مىللىلىتىر
تاتلىق ئالما سۈيى ...... 660 مىللىلىتىر	شېكەر .... 750 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرقى گۈل ۋە تاتلىق ئالما سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك سانجىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەربىتى گاۋزىبان I

[تەركىبى]

گاۋزىبان .... 30 گرام	سۇمبۇل .... 10 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 15 گرام	ئۆشنە .... 10 گرام
كلپۇر .... 2 گرام	ئىپار .... 1.5 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	زەپەر .... 3 گرام
ئاق سەندەل .... 10 گرام	قەنت .... 280 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر بىلەن ئىپارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا زەپەر ۋە ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش ۋە تەڭشەش، رەئىس ئەزالارغا خۇشلۇق يەتكۈزۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان II

[تەركىبى]

گاۋزىبان .... 120 گرام	رەيھان .... 30 گرام
بىنەپشە گۈلى .... 60 گرام	ئاچچىق ئانار سۈيى ...... 270 مىللىلىتىردىن
سېرىق ئوت ئۇرۇقى ...... 60 گرام	كاسنە ئۇرۇقى سۈيى ...... 270 مىللىلىتىردىن
قىزىلگۈل .... 30 گرام	قەنت .... 1 كىلو 80 گرام
پىننە .... 30 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى دورا سۈيىگە چىلاپ قاينىتىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى بادرەنجى بۇيا I

[**تەركىبى**]

بادرەنجى بۇيا .... 30 گرام	سۇمبۇل .... 15 گرام
گاۋزىبان .... 20 گرام	رەيھان ئۇرۇقى .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	بالەنگو .... 10 گرام
ئاق سەندەل .... 20 گرام	شېكەر .... 250 گرام
ئاپېلسىن پوستى............. 10 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، ئۈيقۇ كەلتۈرۈش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن يۈرەك رىتىم-سىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك سانجىقى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىلىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەربىتى بادرەنجى بۇيا Ⅱ

[تەركىبى]

بادرەنجى بۇيا .... 30 گرام

ئۇستقۇددۇس .... 30 گرام

گاۋزىبان گۇلى .... 15 گرام

بەدىيان .... 15 گرام

گاۋزىبان.................... 15 گرام

سازەچ ھىندى................ 15 گرام

ئىزخىر مەككى .... 15 گرام

قىزىلگۇل .... 15 گرام

رۇم بەدىيان .... 15 گرام

گۇلقەنت .... 200 گرام

شېكەر .... 500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىگە گۇلقەنتنى ھەمدە شېكەرنى سېلىپ، قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان كېسەللىكلىرى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى گاۋزىبان Ⅲ

[تەركىبى]

گاۋزىبان .... 250 گرام

بادرەنجى بۇيا .... 70 گرام

گۇلى گاۋزىبان .... 20 گرام

سازەچ ھىندى .... 40 گرام

شېكەر .... 300 گرام

ھەسەل (چەككىلەنگەن) ... 300 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر ۋە ھەسەلنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرۇش، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، يۈرەكنى كۈچەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن يۈرەك سانجىقى ۋە يۈرەك رىتىمسىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، 30~50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ (قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ).

مەتبۇخى سۆرۈنجان V

[**تەركىبى**]

سۆرۈنجان .... 15 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام
قارا ھېلىلە .... 30 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 10 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى .... 10 گرام
چىلان........................ 20 گرام
خىيارشەنبەر .... 30 گرام
بادام مېغىزى .... 10 گرام
گۈلبىنەپشە .... 10 گرام
كاسنە يىلتىزى.............. 30 گرام
بەديان يىلتىزى............ 30 گرام
سەرپىستان .... 20 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى ...... 10 گرام
ھەمىشباھار گۈلى...... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
تەرەنجىبىن.............. 60 گرام
پەرسىياۋشان .... 10 گرام
مارجان شوخلا .... 10 گرام
گاۋزىبان گۈلى .... 10 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 30 گرام
ئامىلە .... 15 گرام
بەلىلە پوستى .... 15 گرام
بادام يېغى .... 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] خىيارشەنبەر، سانا، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم چىلاپ، تەمى ئېلىنىپ، مېغىز دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ تەمى چىققان سۈيىنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاندىن بادام مېغىزى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ ـ كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل، نىقرەس، ئىرقۇننىسا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈچىنچى باب غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرگۈچى دورىلار

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ھەرقايسى خىلىتلار (سەپرا خىلىتى، بەلغەم خىلىتى، سەۋدا خىلىتى) دا سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە، غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا كېسەل پايدا قىلغۇچى غەيرىي تەبىئىي خىلىتنى پىشۇرۇش، بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىش سالاھىيىتىگە ئىگە قىلىش ئۈچۈن دورا ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ، بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار، ئادەتتە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرغۇچى دورىلار دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

§1 . غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلىتىدا سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرۇش باسقۇچىدىن كېيىن، بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ، بۇ خىل خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرگۈچى دورىلار ياكى سەپرانىڭ مۇسھىل دورىلىرى دېيىلىدۇ. مەسىلەن مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا I ، مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا II ، مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا III ، مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى تەرەنجىبىن، مەتبۇخى سانا، شەربىتى سانا ھەمدە قۇرسى مۇرمەككى I قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا I

[تەركىبى]

ھېلىلە پوستى .... 30 گرام	تەرەنجىبىن.................. 30 گرام
بىخ كاسىنە .... 30 گرام	شاھتەررە .... 15 گرام
چىلان...................... 30 گرام	كاسىنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
گۇلبىنەپشە................ 10 گرام	سېرىق ئوت .... 60 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	بادام يېغى......... 10 مىللىلىتىر
نىلۇپەر .... 10 گرام	خىيارشەنبەر .... 45 گرام
تەمرى ھىندى .... 60 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇيىلىرىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا II

[تەركىبى]

گۇلبىنەپشە.................. 10 گرام	بەديان .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	چىلان.................... 30 گرام
پىرسىياۋشان .... 10 گرام	تەرەنجىبىن............... 30 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى .... 10 گرام	تەمرى ھىندى .... 30 گرام
نىلۇپەر .... 10 گرام	ئەنجۈر مونىكى .... 30 گرام
شاھتەررە .... 10 گرام	سانا .... 30 گرام

سېرىق ھېلىلە پوستى......... 15 گرام	خىيارشەنبەر .... 45 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 15 گرام	بادام يېغى......... 10 مىللىلىتىر
كاسنە يىلتىزى .... 15 گرام	گۈلقەنت .... 200 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن، سانا، خىيارشەنبەرلەرنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئاندىن كېيىن تەمى ئېلىنغان دورا سۇيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

Ⅲ مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا

[تەركىبى]

گۈلبىنەپشە .... 10 گرام	بەدىيان .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	نېلۇپەر .... 10 گرام
ئۇستىقۇددۇس .... 10 گرام	شاھتەررە .... 10 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام	گاۋزىبان ھىندى......... 10 گرام
پىرسىياۋشان .... 10 گرام	تەمرى ھىندى .... 30 گرام
خىيارشەنبەر .... 45 گرام	ئەفتىمۇن .... 30 گرام
سەرپىستان .... 20 گرام	چىلان............ 30 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى .... 20 گرام	ئەينۇلا .... 30 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 20 گرام	سانا .... 30 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 20 گرام	تەرەنجىبىن............ 60 گرام
كاسنە يىلتىزى............ 30 گرام	بادام يېغى......... 10 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن، سانا، خىيارشەنبەرلەرنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۇندىن كېيىن تەمى ئېلىنغان دورا سۇيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۇرۇپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە

[تەركىبى]

شاھتەررە ················· 60 گىرام	بىستىپايەج ··············· 5 گىرام
قارا ھېلىلە················· 15 گىرام	كەرەپشە ئۇرۇقى ········· 5 گىرام
ھېلىلە كابىلى پوستى······ 15 گىرام	ئارپىبەدىيان ·············· 5 گىرام
بەلىلە پوستى ·············· 15 گىرام	مامىرانچىنى ··············· 5 گىرام
ئامىلە ······················· 15 گىرام	نېلۇپەر گۈلى ············ 5 گىرام
سانا························· 12 گىرام	چىلان······················· 20 گىرام
ئەفتىمۇن ················· 10 گىرام	ئەينۇلا ················· 20 گىرام
قىزىلگۈل ················· 10 گىرام	تەرەنجىبىن··············· 90 گىرام
گاۋزىبان······················ 10 گىرام	پونۇس ··················· 45 گىرام
كۆك كاسىنە سۈيى ··· 30 مىللىلىتىر	خىيارشەنبەر ············ 45 گىرام
پىننە································· 5 گىرام	تەمرى ھىندى ········· 45 گىرام
ئۇستىقۇددۇس·················· 5 گىرام	

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۇزۇۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ، بىر لىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، قىچىشقاق، تەمرەتكە، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە

[**تەركىبى**]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 18 گىرام	سەرپىستان .... 20 گىرام
ئەينۇلا .... 15 گىرام	كاسىنە ئۇرۇقى .... 6 گىرام
سانا .... 10 گىرام	سېرىق ئوت ئۇرۇقى ... 5 گىرام
شاھتەررە .... 10 گىرام	تەرەنجىبىن .... 100 گىرام
چىلان .... 10 گىرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قايىنتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، **ياللۇغ قايتۇرۇش**، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، بەلغەمسىمان قوقاق، ماشرا، قىچىشقاق، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى تەرەنجىبىن

[**تەركىبى**]

تەرەنجىبىن .... 90 گىرام	يېڭى سېغىلغان قوي سۈتى ... 1440 گىرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] تەرەنجىبىننى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، قوي سۈتىنى قايىنتىپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سوپۇلدۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي ئاجىزلىق، سۈت ۋە مەنىي كەملىك، بەدەن ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى سانا

[تەركىبى]

شاھتەررە .... 40 گرام	بىخ كەبىر .... 20 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 40 گرام	تەمرى ھىندى .... 25 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى .... 40 گرام	چىلان..................... 25 گرام
قىزىلگۈل .... 40 گرام	سەرپىستان .... 21 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى......... 40 گرام	سانا .... 45 گرام
ئىتئۈزۈمى .... 40 گرام	تەرەنجىبىن .... 180 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا ۋە تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، سانا ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ قوشۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، يالليۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى سانا

[تەركىبى]

سانا .... 30 گرام	قىزىلگۇل .... 8 گرام
گۇلبىنەپشە .... 8 گرام	گاۋزىبان .... 8 گرام
نىلۇپەر .... 8 گرام	چىلان...................... 20 گرام
ئەينۇلا .... 30 گرام	سەرپىستان.................. 40 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 9 گرام	تەرەنجىبىن .... 120 گرام
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى .... 9 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] تەرخەمەك ئۇرۇقى، پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى، سەرپىستان قاتارلىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، قالغان دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە تەرەنجىبىن سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى تازىلاش؛ نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىدىن پەيدا بولغان سەرئى، ھېستىرىيە، مالىخولىيا، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، كەچتە 150 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇرمەككى ① I

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، مېڭە ۋە كۆزنى قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش.

① تەپسىلاتى 12 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

[ئايارەج لوغازىيا]
✓ [ئايارەج پەيقىرا]

§ 2 . غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بەلغەم خىلتىدا سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى پىشۇرۇش باسقۇچىدىن كېيىن، بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار ياكى بەلغەمنىڭ مۇسھىل دورىلىرى دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى مۇسھىل بەلغەم، مەتبۇخى سۈرۈنجان، مەتبۇخى قەنتەرىيۇن، مەتبۇخى سۈرۈنجان ھار، مەتبۇخى بەرەس، مەتبۇخى غارىقۇن، مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس، مەتبۇخى سۈرۈنجان I ، مەتبۇخى سۈرۈنجان II ، مەتبۇخى سۈرۈنجان III ، مەتبۇخى سۈرۈنجان IV ، شەربىتى تۇربۇت، مەجۇنى لوغانزىيا، مەجۇنى تۇربۇت، جاۋارىش تۇربۇت III ، ئايارەج لوغانزىيا، ھەببى سەكبىنەج I ، ھەببى سەكبىنەچ II ، ھەببى سەكبىنەچ III ، ھەببى پەرفىيۇن، ھەببى ئىستەمخىقۇن، ھەببى تۇربۇت I ، ھەببى تۇربۇت II ، ھەببى تۇربۇت III ، قۇرسى لوغانزىيا ھەمدە ئايارەج پەيقىرا بارىد، سۈپۈپى سۈرۈنجان ھار، ھەببى سۈرۈنجان II ، ھەببى سەبرە I قاتارلىقلار.

مەتبۇخى مۇسھىل بەلغەم

[تەركىبى]

بەديان .... 10 گرام	رۇم بەديان .... 10 گرام
پىرسىياۋشان .... 10 گرام	قىزىلگۈل .... 10 گرام
ئەنجۈر مونىكى .... 30 گرام	خىيارشەنبەر .... 45 گرام
سېرىق ئوت .... 30 گرام	قىزىل گۈلقەنت.......... 30 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 30 گرام	تەرەنجىبىن.............. 30 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم .... 15 گرام	ئابدىملىك يېغى ... 3 مىللىلىتىر
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 15 گرام	بادام يېغى......... 10 مىللىلىتىر
سانا...................... 15 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ـ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان

[**تەركىبى**]

سۆرۈنجان	15 گرام	سانا......................	12 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى...........	15 گرام	قىزىلگۈل	12 گرام
بەديان يىلتىزى...........	15 گرام	سېرىق ھېلىلە	12 گرام
گاۋزىبان..................	15 گرام	گۈلقەنت..................	40 گرام
بادرەنجى بۇيا	15 گرام	تەرەنجىبىن...............	80 گرام
پىرسياۋشان	15 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەتبۇخى قەنتەرىيۇن

[تەركىبى]

قەنتەرىيۇن .... 60 گرام ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 60 گرام

تۇربۇت .... 10 گرام بىستىپايەج .... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قايىنتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەرىكىتى سۇسلىشىش، ئاشقازان سوۋۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان ھار

[تەركىبى]

سۆرۈنجان مىسرى .... 10 گرام قىزىلگۈل گۈلقەنتى ...... 100 گرام

ئىتئۈزۈمى .... 10 گرام تۇربۇت .... 100 گرام

سانا .... 20 گرام ھەسەل .... 100 گرام

ئەنجۈر قېقى .... 25 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سانانىڭ تەمى ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مۇپا-

سىل، نۇقرەس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى بەرەس I

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 10 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 30 گرام	ئىزخىر .... 10 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم .... 30 گرام	بىستىپايەج .... 15 گرام
ئەفتىمۇن .... 30 گرام	مەستىكى رۇمى .... 6 گرام
ئەنجۈر .... 20 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى .... 6 گرام
تۇربۇت .... 10 گرام	رۇم بەدىيان .... 6 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلار بىلەن بىللە 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، يۇمشاق سالايە قىلىنغان مەستىكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، بەرەس، بەھەق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى غارىقۇن

[تەركىبى]

غارىقۇن.................. 6 گرام	ئەفتىمۇن .... 20 گرام
سەبرى سۇقۇتى............ 6 گرام	ئۇستقۇددۇس .... 20 گرام
ئۇد ھىندى .... 6 گرام	ھېلىلە كابىلى پوستى ... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سەبرىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، غارىقۇن ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەر، قان تومۇر توسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس

[تەركىبى]

شاھتەررە	30 گرام	ئۇد سەلىب	15 گرام
سېرىق ئوت	30 گرام	پەرسىياۋشان	15 گرام
چىلان	30 گرام	ئىتئۈزۈمى	15 گرام
سانا	30 گرام	تۇربۇت	10 گرام
بەدىيان	15 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى	20 گرام
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى	15 گرام	قارا ھېلىلە	20 گرام
گاۋزىبان	15 گرام	بەلىلە پوستى	20 گرام
ئۇستىقۇددۇس	15 گرام	ئامىلە	20 گرام
بىستىپايەج	15 گرام	تەرەنجىبىن	150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن بىلەن سانانى ئايرىم ـ ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن تەمى ئېلىنغان دورا سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، تېرىگە رەڭ بېرىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ھەمدە بەرەس، بەھەق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان I

[تەركىبى]

سۆرۈنجان .... 20 گرام	سانا .... 20 گرام
چۆبچىن .... 15 گرام	رۇم بەدىيان .... 6 گرام
ئارپىبەدىيان .... 10 گرام	قىزىلگۈل .... 10 گرام
قەنتەرىيون .... 10 گرام	خۇنسىياۋشان .... 10 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 15 گرام	بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام
گاۋزىبان .... 10 گرام	تەرەنجىبىن .... 90 گرام
شوخلا .... 10 گرام	قىزىلگۈل گۈلقەنتى ...... 100 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال سانا بىلەن تەرەنجىبىن ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا 10~15 مىنۇت چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن گۈل دورىلار-دىن باشقا دورىلارنى 1000 مىللىلىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا گۈل دورىلارنى سېلىپ 10 مىنۇت قاينىتىپ سانا، تەرەنجىبىن سۈيى بىلەن قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بوغۇملاردىكى يەللەرنى تارقىتىش، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇ-تۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىق-قان ھەر خىل بوغۇم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان II

[تەركىبى]

سۆرۈنجان .... 20 گرام	گاۋزىبان .... 30 گرام
كەرەپشە يىلتىزى .... 30 گرام	رەۋەن .... 10 گرام
كاسنە يىلتىزى .... 30 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى ...... 20 گرام

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سېرىقئوت ئۇرۇقى .... 10 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 30 گرام
شاھتەررە .... 100 گرام
كىشمىش ئۈزۈم .... 100 گرام
ئەينۇلا .... 300 گرام
تەمرى ھىندى .... 100 گرام
خىيارشەنبەر .... 150 گرام
تەرەنجىبىن .... 500 گرام
مەھمۇدى .... 8 گرام
تۇربۇت .... 30 گرام
بەدىيان .... 10 گرام
كاكىنەچ .... 30 گرام
بىدەنجىر سۇيى .... 15 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، رەۋەن، مەھمۇدىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا 24 سائەت چىلاپ قايىنتىپ، بىر كىلوگرام قالغاندا تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىنىڭ قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ ئېلىنغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەھمۇدى، رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈستىگە سېلىپ قوچۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈش؛ ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتلىرىدىن كېلىپ چىققان بوغۇم كېسەللىكلىرىگە ۋە سۆڭەك ئۆسۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~150 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھەر قېتىم ئىستېمال قىلغاندا بىدەنجىر يېغىدىن بىر ـ ئىككى تامچە تېمىتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان Ⅲ

[**تەركىبى**]

سۆرۈنجان .... 15 گرام
سانا .... 15 گرام
ئەفتىمۇن .... 10 گرام
شوخلا .... 10 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام
نىلۇپەر .... 10 گرام
ماھى زەھرەج .... 6 گرام
خىيارشەنبەر .... 30 گرام
تەرەنجىبىن .... 45 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى ...... 10 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 45 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
بىنەپشە .... 10 گرام
سەرپىستان .... 10 گرام
بادام يېغى .... 15 گرام
تۇربۇت .... 15 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سانا، ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەردىن باشقا دورىلارنى قاينىتىپ، ئاندىن سانا، ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، تـەمرى ھىندىلارنـى ئـايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، سۈزۈۋېلىنغان سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىنى تازىلاش؛ ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم سەپرا، سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىرغا ئىككى تامچە بادام يېغى قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان Ⅳ

[**تەركىبى**]

سۆرۈنجان	15 گرام	گاۋزىبان	15 گرام
بوزىدان	15 گرام	بادرەنجى بۇيا	15 گرام
بەدىيان يىلتىزى	15 گرام	رۇم بەدىيان	10 گرام
كەرەپشە يىلتىزى	15 گرام	خۇنسىياۋشان	10 گرام
ئىزخىر	10 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى	8 گرام
قىزىلگۈل	10 گرام	ئەق لەيلى ئۇرۇقى	10 گرام
بەدىيان	8 گرام	بىنەپشە	10 گرام
سانا	15 گرام	تەرەنجىبىن	50 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى	15 گرام	گۈلقەنت	60 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سانا، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، ئاندىن سانا، تەرەنجىبىننى قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ سۈزۈۋېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ، دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش؛ ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرى ۋە ئۇلتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى تۇربۇت

[تەركىبى]

تۇربۇت	15 گرام	سوقمۇنىيا	40 گرام
چۈچۈمەل ئانار سۈيى	25 گرام	زەپەر	10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى پورىنى ئېلىپ چالا سوقۇپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ، سوقمۇنىيانى چالا سوقۇپ، ئانار سۈيىگە تۇربۇتنى سېلىپ قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەر بىلەن خالتىغا ئېلىنغان سوقمۇنىيانى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەمنى سۈرۈش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن كېلىپ چىققان ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى لوغانزىيا

[تەركىبى]

كامادرىيۇس	30 گرام	قارا خەربەق	7 گرام
چاڭگاك	30 گرام	قەلەمپۇر	30 گرام
جاۋشىر	15 گرام	سەبرى	30 گرام
ئاچچىقتاۋۇز	40 گرام	بىستىپايەج	30 گرام
غارىقۇن	35 گرام	سازەچ ھىندى	15 گرام
سوقمۇنىيا	7 گرام	پىلپىل	15 گرام
ئۇستىقۇددۇس	30 گرام	سۇمبۇل	15 گرام
تاغ پىيىزى	40 گرام	دارچىن	15 گرام
رۇم بەدىيان	35 گرام	ئاقمۇچ	15 گرام

قارىمۇچ	15 گرام	ئىزخىر	15 گرام
ئۇشەق	15 گرام	مەستىكى	15 گرام
قەردىمانە	15 گرام	ئاسارۇن	15 گرام
ئېگىر	40 گرام	قۇندۇز قەھرى	15 گرام
ھەببى بىلسان	20 گرام	ھەسەل	1600 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن كېلىپ چىققان تېرە كېسەللىكلىرىگە ھەم قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى تۇربۇت

[**تەركىبى**]

تۇربۇت	300 گرام	نارمىشكى	15 گرام
سوقمونىيا	30 گرام	قەلەمپۇر	15 گرام
قاقىلە	15 گرام	مەستىكى	15 گرام
لاچىندانە	15 گرام	قارىمۇچ	15 گرام
زەنجىۋىل	15 گرام	قىزىل شېكەر	300 گرام
دارچىن	15 گرام	ھەسەل	1200 گرام
گۈلدارچىن	15 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] سوقمۇنىيا بىلەن مەستىكىنى ـ ئايرىم ئايرىم سالايە قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىغان دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرۈش؛ تۇسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان قۇلۇنجى، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 6 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت Ⅲ

[تەركىبى]

ئاق تۇربۇت ………………… 9 گرام	نېپىز دارچىن ………… 4 گرام
سوقمۇنىيا……………………… 2 گرام	قەلەمپۇر ……………… 4 گرام
ئامىلە پوستى ………… 5 گرام	جۇز ……………………… 4 گرام
قارىمۇچ ……………… 4 گرام	قۇرتئوت ……………… 4 گرام
قېلىن دارچىن…………… 4 گرام	قەنت ………………… 45 گرام
نېپىز زەنجىۋىل ………… 4 گرام	ھەسەل ……………… 90 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ھەسەلگە قوشوپ قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش، قەۋزىيەت، ھەر خىل تېپتىكى بوغۇم ئاغرىقلىرى، رېماتىزم قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج لوغانزىيا

[تەركىبى]

شەھمەنزەل……………… 25 گرام	سوقمۇنىيا ……………… 15 گرام
تاغ پىيىزى……………… 15 گرام	خەربەق سىياھ ……… 15 گرام
غارىقۇن ……………… 15 گرام	تاغ سامسىقى ………… 15 گرام

سېرىقئوت .... 10 گرام
مۇقەل.................. 10 گرام
سەبرى.................. 10 گرام
كامادىرىيۇس .... 10 گرام
تاغ يالپۇزى .... 10 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام
سازەج .... 5 گرام
كۇدە ئۇرۇقى .... 5 گرام
پەرفىيۇن .... 5 گرام
ئاترىلال............... 5 گرام
زەنجىۋىل .... 5 گرام
جۇئدە .... 5 گرام
زەپەر .... 5 گرام
نېپىز دارچىن .... 5 گرام
ئاقمۇچ .... 5 گرام
سۇمبۇل .... 5 گرام
قۇندۇز قەھرى.......... 5 گرام
زىراۋەندە .... 5 گرام
جىنتىيانا .... 5 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 5 گرام
ھەسەل.............. 700 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، زەپەر، قۇندۇز قەھرىنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال سالايە قىلىنغان دورىلارنى، ئاندىن غارىقۇنـنى، ئاخىرىدا تالقانلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، ئاقكېسەل قاتارلىق ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[**دىققەت قىلىدىغان ئىشلار**] ھامىلدار ئاياللار، كىچىك بالىلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ، بۆرەك ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى بارلارغا ئېھتىيات قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج I

[**تەركىبى**]

سەكبىنەج.................. 7 گرام
مۇقەل .... 7 گرام
سەبرە .... 7 گرام
غارىقۇن .... 7 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، پەي ۋە مۇسكۇل، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىش، نەزلە، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، سۇيدۇك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 2 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەكبىنەچ Ⅱ

[تەركىبى]

سەكبىنەچ .... 15 گرام
زەنجىۋىل .... 15 گرام
دارچىن .... 15 گرام
ھەببى بىلسان .... 5 گرامدىن
شەترەنجى ھىندى .... 5 گرامدىن
قېلىن دارچىن .... 5 گرامدىن
ئېگىر .... 5 گرامدىن
جۇۋنە .... 5 گرامدىن
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 5 گرامدىن
مورمەككى .... 5 گرامدىن
پىلپىل .... 10 گرام
قارىمۇچ .... 10 گرام
ئاسارۇن .... 10 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى .... 18 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى .... 18 گرام
قارا ھېلىلە .... 18 گرام
ئاملە .... 18 گرام
غارىقۇن .... 30 گرام
سەبرە .... 40 گرام
مەستىكى .... 50 گرام
شېكەر .... 90 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، قويۇق سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، قان تازىلاش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەكبىنەچ Ⅲ

[تەركىبى]

سەكبىنەچ	30 گرام	سوقمۇنىيا..................	9 گرام
شەھمەنزەل..................	30 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان ئۈچەي توسۇلۇش، قەۋزىيەت، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى سوغۇق يەل قاپلاش، يەل يۈرۈشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پەرفىيۇن

[تەركىبى]

پەرفىيۇن	10 گرام	غارىقۇن	10 گرام
شەھمەنزەل..................	10 گرام	مۇقەل..................	10 گرام
سەكبىنەچ	10 گرام	سەبرە	20 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكىنى تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۈچەي يالläغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىستەمخىقۇن

[تەركىبى]

سەبرە .... 45 گرام	سۇمبۇل .... 3 گرام
بىستىپايەج .... 20 گرام	قېلىن دارچىن .... 3 گرام
ئەفتىمۇن .... 20 گرام	ھەببى بىلسان .... 3 گرام
سوقمۇنىيا .... 10 گرام	ئېگىر .... 3 گرام
غارىقۇن .... 10 گرام	ھىندى تۇزى .... 3 گرام
شەھمەنزەل .... 10 گرام	ئاسارۇن ئۇسارىسى .... 3 گرام
ئەپسەنتىن .... 3 گرام	ئىزخىرمەككى .... 3 گرام
ئۇد ھىندى .... 3 گرام	يۇمىلاق زىراۋەندە .... 3 گرام
مەستىكى .... 3 گرام	دارچىن .... 3 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان باش ۋە بەدەن ئېغىرلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، گۇمانخورلۇق، ئۇنتۇغاقلىق، ئاشقازان ۋە بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، يۈرەك تىترەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تۇربۇت I

[تەركىبى]

تۇربۇت .... 30 گرام	ھېلىلە كابىلى پوستى...... 10 گرام
سۆرۈنجان .... 5 گرام	قەسبۇزەرىرە .... 3 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 10 گرام	كەترا .... 3 گرام

ئەفتىمۇن .... 3 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى .... 2 گرام
غارىقۇن.............. 3 گرام	رۇم بەديان............ 2 گرام
ھىندى تۇزى........... 3 گرام	سوقمۇنىيا............. 2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھەزىم ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تۇربۇت II

[تەركىبى]

تۇربۇت .... 10 گرام	ئاچچىقتاۋۇز .... 2 گرام
سەبرە .... 10 گرام	كەتىرا .... 2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان مېڭە ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تۇربۇت III

[تەركىبى]

تۇربۇت .... 2 گرام	قىزىلگۈل .... 2 گرام
بىنەپشە .... 2 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى ...... 3 گرام

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كەترا	3 گرام	سوقمۇنيا	1 گرام
ئاچچىقتاۋۇز	1 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، نەمدەپ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۇ-رۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى لوغانزىيا

[تەركىبى]

ئاچچىقتاۋۇز	15 گرام	سېرىق ئوت ئۇرۇقى	10 گرام
غارىقۇن	15 گرام	جىنتىيانا	10 گرام
قارا خەربەق	15 گرام	سەئدە كوفى	10 گرام
ئۈشنە	15 گرام	ئاقمۇچ	10 گرام
سەبرە	10 گرام	پىلپىل	10 گرام
جاۋاشىر	10 گرام	ئۇستقۇددۇس	10 گرام
سەكبىنەچ	10 گرام	بىستىپايەج	10 گرام
مۇقەل	10 گرام	سۇمبۇل	10 گرام
مۇرمەككى	10 گرام	ئادراسمان ئۇرۇقى	10 گرام
پەرفىيۇن	10 گرام	زەنجۇىل	10 گرام
كۇدە يوپۇرمىقى	10 گرام	قارىمۇچ	5 گرام
ھەببۇلغار	10 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى	5 گرام
يالپۇز	10 گرام	قۇندۇز قەھرى	5 گرام
ئاچچىق ئەمەن	5 گرام	زەپەر	2 گرام
دارچىن	5 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇقەلنى ئېرىتىپ سۇيىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۇ-رۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پەي ۋە مۇس-كۇللار بوشاپ كېتىش، بەدەن سوۋۇپ كېتىش، جىگەرنى ماي قاپلاش، ئاشقازان كۆپۈش، قەۋزىيەت، سۇيدۇك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا بارىد[1]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، قان خىلتىنى تەڭشەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

سۇفۇپى سۆرۈنجان ھار[2]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش.

ھەببى سۆرۈنجان II [3]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] پەي ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش، يەل تارقىتىش.

---

① تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 35 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 35 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى سەبرە I ①

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش.

§ 3 . غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار

[مەتبۇخ ئەفتىمۇن]

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن سەۋدا خىلتىدا سۈپەت جەھەتتە ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، ئومۇمىي بەدەننىڭ ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ تەبىئىي تۈزۈلۈشىدە غەيرىي نورمال ئۆزگىرىش بولماستىن، بەلكى مىزاجىدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، نورمال بولغان فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

بۇ خىل كېسەللىكلەرگە قارىتا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش باسقۇچىدىن كېيىن، بەدەن سىرتىغا سۈرۈپ چىقىرىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرگۈچى دورىلار ياكى سەۋدانىڭ مۇسھىل دورىلىرى دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى مۇسھىل سەۋدا، مەتبۇخى بىستىپايەج، مەتبۇخى خىيارشەنبەر I ، مەتبۇخى ئەينۇلا، مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس I ، مەتبۇخى چىلان، مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅵ ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن I ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅱ ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅲ ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅳ ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن V ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر Ⅱ ، مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس Ⅱ قاتارلىقلار.

مەتبۇخى مۇسھىل سەۋدا

[تەركىبى]

ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام	شاھتەررە .... 10 گرام
گاۋزىبان ھىندى............ 10 گرام	پىرسىياۋشان .... 10 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام	بەدىيان .... 10 گرام

① تەپسىلاتى 35 ـ بابتا.

چىلان.................... 30 گرام	سېرىق ئوت .... 60 گرام
سەرپىستان .... 30 گرام	خىيارشەنبەر .... 60 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 15 گرام	تەرەنجىبىن................ 60 گرام
سانا..................... 15 گرام	بادام يېغى......... 10 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم هالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قايىنتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] بىر كۈندە 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 150 ~ 100 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى بىستىپايەج

[تەركىبى]

بىستىپايەج .... 20 گرام	بادام يېغى .... 4 مىللىلىتىر
پونۇس .... 28 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قايىنتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە ئاجىزلىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەتبۇخى خىيارشەنبەر I

[تەركىبى]

خىيارشەنبەر .... 21 گرام	ئەنجۇر مونكى .... 15 گرام
پىرسىياۋشان .... 15 گرام	سەرپىستان .... 10 گرام
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ...... 15 گرام	چىلان .... 10 گرام
بىنەپشە .... 12 گرام	زەنجىۋىل .... 30 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم .... 30 گرام	تەرەنجىبىن............... 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە سۇغا چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ھەيز توسۇلۇش، باليانقۇ ياللۇغى، داس بوشلۇقى ياللۇغى، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى ئەينۇلا

[تەركىبى]

تەمرى ھىندى .... 20 گرام	ئۇستۇقۇددۇس .... 35 گرام
ئەينۇلا .... 20 گرام	گۈلقەنت .... 50 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 20 گرام	پونۇس .... 60 گرام
شاھتەررە .... 25 گرام	خىيارشەنبەر .... 60 گرام
گۈلبىنەپشە .... 15 گرام	تەرەنجىبىن.............. 30 گرام
چىلان .... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] پونۇس، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، تەمرى ھىندى قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،

1500 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قاپاق گىرۋىكى ياللۇغى، بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، كۆز تۇتاشتۇرغۇچى پەردىسى قىچىشىش، قەۋزىيەت، قۇلۇنجى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى ئۇستۇقۇددۇس I

[**تەركىبى**]

ئۇستۇقۇددۇس .... 10 گرام	بىستىپايەج .... 15 گرام
بابۇنە .... 10 گرام	زاراڭزا مېغىزى .... 15 گرام
قەنتەرىيۇن .... 10 گرام	چىلان...................... 30 گرام
ئەفتىمۇن .... 10 گرام	سەرپىستان .... 30 گرام
سۆرۈنجان .... 6 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن يېرىمى قالغۇچە قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان مالېخولىيا، جۇنۇن، ئىرقۇننىسا، مۇپاسىل، نۇقرەس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەتبۇخى چىلان

[تەركىبى]

چىلان .... 65 گرام
رۇم بەدىيان .... 23 گرام
ئەينۇلا .... 45 گرام
مەستىكى............... 13 گرام
قىزىل ئۈزۈم.............. 60 گرام
تۇربۇت .... 15 گرام
شاھتەررە................... 15 گرام
تەمرى ھىندى .... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە چالا سوقۇپ بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىنى سۈرۈش؛ قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم، قان تومۇر توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن VI

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن .... 30 گرام
بىستىپايەج .... 15 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 30 گرام
تۇربۇت .... 12 گرام
ئۇستىقۇددۇس .... 30 گرام
سانا .... 20 گرام
ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم ...... 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانانى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغچىنى ئېلىۋېتىپ، ئەفتىمۇننى ئايرىم خالتىغا ئېلىپ، چالا سوقۇلغان باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە 1100 مىللىلىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى

قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سانانىڭ تەمى ئېلىنغان سۇنى قوشۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تازىلاش، مېڭىنى تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مالىخۇلىيا، جۇنۇن، سەرئى، ھىستېرىيە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن I

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن .... 20 گىرام	نىلۇپەر .... 10 گىرام
خىيارشەنبەر .... 60 گىرام	كاسنە ئۇرۇقى .... 10 گىرام
تەرەنجىبىن................. 60 گىرام	سانا .... 20 گىرام
تۇربۇت .... 10 گىرام	سېرىق ھېلىلە پوستى ... 20 گىرام
بادام يېغى .... 10 گىرام	ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 10 گىرام
بادرەنجى بۇيا .... 10 گىرام	سېرىقئوت ئۇرۇقى ...... 10 گىرام
گاۋزىبان..................... 10 گىرام	شاھتەررە .... 10 گىرام
ئامىلە .... 10 گىرام	بىنەپشە .... 10 گىرام
ئۇستۇقۇددۇس .... 10 گىرام	ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 30 گىرام
پىستىپايەج .... 10 گىرام	قىزىلگۈل .... 20 گىرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، سانا قاتارلىق دورىلاردىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، سانا قاتارلىق دورىلارنىڭ قايناق سۇغا ئايرىم چىلاپ سۈزۈۋېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دورىلارنىڭ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلتلىرىنى سۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەر، سەرئى، خەفەقان، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىك-

www.uyghurkitap.com

لەر، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 ملليلىتىر مەتبۇخقا ئىككى تامچە بادام يېغىنى تېمىتىۋېتىپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن II

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن	40 گرام	شاھتەررە	30 گرام
گاۋزىبان	15 گرام	ئەينۇلا	90 گرام
ئۇستىقۇددۇس	20 گرام	گۈلبىنەپشە	15 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى	30 گرام	قىزىلگۈل	15 گرام
قارا ھېلىلە	30 گرام	سانا	20گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى	15 گرام	تەرەنجىبىن	120 گرام
كاسنىە ئۇرۇقى	15 گرام	چىلان	30 گرام
بىستىپايەج	15 گرام	ئامىلە	20 گرام
چۆپچىن	30 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن، سانادىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 3000 ملليلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىن، سانالارنى ئايرىم - ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان بالىياتقۇ ۋە جىنسىي يول كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~75 ملليلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن III

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن	25 گرام	بادرەنجى بۇيا	15 گرام
گاۋزىبان	15 گرام	ئۇستىقۇددۇس	15 گرام

قىزىلگۈل ……………… 10 گرام
سېرىق ھېلىلە ………… 20 گرام
بەدىيان ……………… 10 گرام
ئەينۇلا ……………… 20 گرام
بىستىپايەج ……………… 15 گرام
سانا …………………… 5 گرام
تەرەنجىبىن……………… 40 گرام
خىيارشەنبەر ………… 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، سانا، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىردىن قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ تىرىپلە-رىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلارنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قان تازىلاش رولىغا ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە؛ نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلىگە، ھەر خىل ياللۇغ-لىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50～75 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن Ⅳ

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن ……………… 45 گرام
سانا …………………… 35 گرام
گاۋزىبان ……………… 20 گرام
شاھتەررە ……………… 30 گرام
بىستىپايەج ……………… 20 گرام
ئۇستىقۇددۇس ……………… 30 گرام
ئۇد سەلىب ……………… 20 گرام
قەنتەرىيۇن ……………… 15 گرام
بادرەنجى بۇيا ……………… 20 گرام
گۈلبىنەپشە ……………… 15 گرام
نىلۇپەر ……………… 15 گرام
شوخلا ……………… 15 گرام
ئاقلانغان تۇربۇت……… 15 گرام
پىرسىياۋشان ………… 15 گرام
بەدىيان يىلتىزى پوستى …… 15 گرام
ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى … 45 گرام
كاسىنە يىلتىزى……… 15 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى … 30 گرام
قارا ھېلىلە ………… 20 گرام
قىزىلگۈل ……………… 20 گرام
چىلان……………… 25 گرام
سەرپىستان ……………… 15 گرام
ئاچچىقتاۋۇز ………… 15 گرام
تەرەنجىبىن ………… 100 گرام

www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتىمۇن، سانا، ئاچچىقتاۋۇز، تەرەنجىبىن قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم سەپرا خىلتلىرىنى سۈرۈش؛ تو-سالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا، بەلغەم خىلتىدىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە؛ جىگەر قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، قان تەركىبىدىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن V

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى	40 گرام	شاھتەررە	30 گرام
ئۇستقۇددۇس	20 گرام	كاكىنەچ	20 گرام
ئەفتىمۇن	20 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى	20 گرام
قارا ھېلىلە	20 گرام	تەرەنجىبىن	60 گرام
ئامىلە	20 گرام	خىيارشەنبەر	30 گرام
بەدىيان	20 گرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى	20 گرام
بەدىيان يىلتىزى	30 گرام	رۇم بەدىيان	20 گرام
ئىتئۈزۈمى	20 گرام	ئەنجۈر قېقى	60 گرام
گۈلبىنەپشە	20 گرام	سانا	20 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى	20 گرام	گۈلقەنت	250 گرام
چۆپچىن	20 گرام	بادام يېغى	15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەر، سانا قاتارلىقلارنى ئايرىم ـ ئايرىم هالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سۇغا 24 سائەت چىلاپ، سۇس ئوتتا يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككى خىل دورا سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت، بادام يېغىنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بەلغەم ماددىلىرىنى سۈرۈش، نورماللاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر II

[تەركىبى]

خىيارشەنبەر .... 100 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 30 گرام
قارا ھېلىلە .... 30 گرام
بەلىلە پوستى .... 30 گرام
ئامىلە .... 30 گرام
تۇربۇت .... 30 گرام
بىستىپايەج .... 30 گرام
ئەفتىمۇن .... 30 گرام
تەرەنجىبىن .... 100 گرام
پەرەنجىمىشكى .... 30 گرام
گاۋزىبان .... 30 گرام
چىلان .... 50 گرام
ئۇستۇقۇددۇس .... 30 گرام
بەدىيان .... 30 گرام
قىزىلگۈل .... 30 گرام
پەرسىياۋشان .... 30 گرام
بىنەپشە .... 30 گرام
نېلۇپەر .... 30 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى .... 30 گرام
ئەفتىمۇن ئۇرۇقى .... 30 گرام
سانا .... 30 گرام
شاھتەررە .... 50 گرام
گۈلقەنت .... 100 گرام
بادام يېغى .... 40 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن، سانالارنى ئايرىم ـ ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، گۈلقەنت، بادامدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 12 سائەت سۇغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ ئېلىپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى دورىلارنىڭ سۈيىنى قوشۇپ بىرلەشتۈرۈپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت بىلەن بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەرەت يۇمشىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن بولغان قەۋزى-

www.uyghurkitap.com

يەت، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندا ماي ماددىسى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىك‑لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئۇستىقۇددۇس Ⅱ

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى … 30 گرام	چۇچۇكبۇيا يىلتىزى … 15 گرام
ئۇستىقۇددۇس ……… 30 گرام	ئاق لەيلى ئۇرۇقى …… 10 گرام
قارا ھېلىلە ……… 20 گرام	ھەمىشباھار ئۇرۇقى … 10 گرام
گاۋزىبان ……… 15 گرام	ئەفتىمۇن ……… 10 گرام
بادرەنجى بۇيا ……… 15 گرام	ئۈزۈم ……… 30 گرام
قىزىلگۈل ……… 10 گرام	خىيارشەنبەر ……… 30 گرام
بىستىپايەج ……… 10 گرام	ئەنجۈر قېقى ……… 60 گرام
ئۇد سەلىب ……… 10 گرام	تەرەنجىبىن ……… 30 گرام
بەدىيان ……… 10 گرام	بادام يېغى ……… 15 گرام
رۇم بەدىيان ……… 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىننى ئايرىم ـ ئايرىم سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلاردىن چالا سوقۇشقا تېگىشلىكلىرىنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 24 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئىككى خىل سۇيۇقلۇقنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇ‑رۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان مېڭە كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، مۇپاسىل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تۆتىنچى باب قان تازىلىغۇچى دورىلار

قان تازىلاش تەسىرى ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ، قان تازىلىغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن، قان خىلىتىغا سۈپىتى ئۆزگەرگەن غەيرىي تەبىئىي خىلىتلار ئارىلىشىپ قېلىش، قان بۇزۇلۇش، قان ئوفۇنەتلىنىش، قانغا ھەرخىل جاراسىملار قوشۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرگەندە، ئورگانىزمدا تۈرلۈك كېسەللىكلەر (سۆزنەك، سىبلىس، جوزام، تەمرەتكە، قىچىشقاق، نەزلە، مالىخۇلىيا، يىرىڭلىق چاقا، بوغۇملار ئاغرىش، سۇلۇق ئىششىق، ئۆپكە توبېركۇليوزى، ھەر خىل ئۆسمە، بەرەس، بەھەق، تۈرلۈك لىمفا كېسەللىكلىرى، رېماتىزم، ناسور قاتارلىق قان بۇزۇلۇشقا ئالاقىدار كېسەللىكلەر) پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ، قان بۇزۇلۇشنىڭ سەۋەبلىرى ھەرخىل بولغاچقا قان تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، سەۋەبىگە قارىتا، تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. قان تازىلىغۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار قاندىكى يات ماددىلارنى ھەيدەپ چىقىرىش، مىكرو ئورگانىزمنىڭ ئۆسۈشىنى تورمۇزلاش، قاننىڭ ساپلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قان زەھەرلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق قان تازىلايدۇ، بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار قان تازىلىغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى چىلان I ، شەربىتى چىلان II ، شاھتەررە شەربىتى، ئەرقى شاھتەررە، مەجۇنى ئۆشبە I ، مەجۇنى ئۆشبە II ، ئىتىرىفىل شاھتەررە I ، ئىتىرىفىل شاھتەررە II ، ئىتىرىفىل چۆپچىن، ھەببى شاھتەررە، مەتبۇخى شاھتەررە I ، مەتبۇخى شاھتەررە II ، مەتبۇخى شاھتەررە III ، مەتبۇخى چۆپچىن، مەتبۇخى ھېلىلە I ، مەتبۇخى ھېلىلە II ، مەتبۇخى خىيارشەنبەر III ھەمدە مەتبۇخى شاھتەررە، مەتبۇخى ھېلىلە، مەتبۇخى سانا، مەتبۇخى چىلان، ئۆشبە شەربىتى، سۇپۇپى ئۆشنە، مەجۇنى ئۆشبە II ، مەتبۇخى سانا II ، قۇرسى خىيارشەنبەر، شەربىتى چىلان I قاتارلىقلار.

سەككىزىنچى باغ چىقان

تورمۇش [redacted] ئادىتى

تازىلىق (ھېكىم ھەمامىتى)

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شەربىتى چىلان I

[تەركىبى]

چىلان .... 300 گرام　　كاسىنە يىلتىزى ...... 300 گرام

يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ...... 300 گرام　　قەنت .... 600 گرام

شۇمشا ئۇرۇقى .... 300 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەل-لىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى چىلان II

[تەركىبى]

چىلان .... 200 گرام　　شېكەر .... 600 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] چىلاننى قايناق سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ شەربەت تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قاننى سۇيۇلدۇرۇش، قان تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قان قويۇلۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

شاھتەررە شەربىتى

[تەركىبى]

شاھتەررە .... 25 گرام

گۈلبىنەپشە .... 20 گرام

شوخلا .... 20 گرام

بەدىيان يىلتىزى .... 20 گرام

قەسبوز زەرىرە .... 20 گرام

كاسنە ئۇرۇقى .... 20 گرام

كىشمىش ئۈزۈم .... 50 گرام

ئەفتىمۇن .... 20 گرام

چىلان .... 50 گرام

تەرەنجىبىن .... 140 گرام

مامىرانچىن .... 15 گرام

سەرسىبىل .... 27 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەفتىمۇن ۋە تەرەنقىۋىلدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئىككى لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قايىنتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئايرىم چىلاپ تەييارلانغان ئەفتىمۇن ۋە تەرەنجىبىندىن سۇلىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلاش، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] كالا تەمرەتكىسى، تېرە مۆڭگۈزلىشىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى شاھتەررە

[تەركىبى]

شاھتەررە .... بىر كىلوگرام

سۇ .... بەش لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسنە بىلەن ئوخشاش.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلايدۇ، سەۋدانى پىشۇرىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى ئۆشبە I

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە .... 60 گرام
ھېلىلە كابىلى .... 60 گرام
بەلىلە .... 60 گرام
تۇربۇت .... 30 گرام
ئەفتىمۇن .... 30 گرام
سانا .... 30 گرام
قارا ھېلىلە .... 30 گرام
شاھتەررە .... 30 گرام
بىستىپايەج .... 30 گرام
سەرسىبىل .... 120 گرام
ھەسەل .... ئۈچ ھەسسە

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، سۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلەر، ئاياللار كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئۆشبە II

[تەركىبى]

ئۆشبە .... 25 گرام
بىستىپايەج .... 25 گرام
ئەفتىمۇن .... 25 گرام
گاۋزىبان..................... 25 گرام
كاۋاۋچىن .... 25 گرام
دارچىن .... 25 گرام
قىزىلگۈل .... 40 گرام
چۆبچىن .... 40 گرام
ئاق سەندەل .... 40 گرام
قىزىل سەندەل .... 40 گرام
سانا .... 50 گرام
بەلىلە پوستى .... 15 گرام
سۇمبۇل .... 15 گرام
قارا ھېلىلە .... 7 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ...... 6 گرام
ناۋات .... 250 گرام
ھەسەل .... 150 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ناۋات بىلەن ھەسەلنى قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلارنى قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بوغۇم ئاغرىقى، بوۋاسىر، قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرام ئەرقى ئۆشبە ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل شاھتەررە I

[**تەركىبى**]

شاھتەررە .... 200 گرام	كاسىنە ئۇرۇقى .... 30 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ...... 200 گرام	يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ... 25 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ...... 100 گرام	قىزىلگۈل .... 25 گرام
تازىلانغان ئامىلە .... 100 گرام	رەۋەن چىنى .... 25 گرام
ئاقلانغان تۇربۇت .... 100 گرام	بەسباسە .... 10 گرام
مەستىكى رۇمى .... 10 گرام	بىنەپشە .... 25 گرام
ئارپىبەدىيان .... 20 گرام	كۈنجۈت يېغى............. 50 گرام
رۇم بەدىيان .... 20 گرام	ھەسەل .... 3500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلاش، يەل ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل قىچىشقاق، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىترىفىل شاھتەررە II

[تەركىبى]

شاھتەررە .... 160 گرام	قىزىلگۈل .... 18 گرام
بەلىلە پوستى .... 120 گرام	كۆك ئۈزۈم .... 400 گرام
ئامىلە .... 60 گرام	بادام يېغى .... 60 گرام
ھېلىلە پوستى .... 220 گرام	ھەسەل .... 1800 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كۆك ئۈزۈمنى يۇمشاق ئېزىپ، خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ياغنى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئۈزۈمنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تالقانلارنى سېلىپ، مەجۇن ياسىلىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، جاراسىملارغا قارشى تۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، نېرۋا كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل چۆپچىن

[تەركىبى]

چۆپچىن .... 12 گرام	قىزىلگۈل .... 12 گرام
ئامىلە .... 12 گرام	گاۋزىبان .... 12 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 12 گرام	شاھتەررە .... 36 گرام
ھېلىلە كابىلە پوستى ...... 12 گرام	بادام يېغى .... 50 گرام
بەلىلە .... 12 گرام	سەرسىبىل .... 60 گرام
قىزىل سەندەل .... 12 گرام	سۆرۈنجان .... 36 گرام
قىرقىلغان پىلە .... 12 گرام	ئىتئۈزۈمى .... 36 گرام
سانا .... 12 گرام	ھەسەل .... 1000 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ،

چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**شىپالىق رولى**] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى، تۇخۇم توشۇش نەيچە ياللۇغى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە 3 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى شاھتەررە

[**تەركىبى**]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 20 گرام	سەبرى.................. 15 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 20 گرام	شاھتەررە .... 30 گرام
قارا ھېلىلە .... 20 گرام	سۇ .... 100 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۆملاچ قىلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلاش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، رېئاكسىيە قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، يەلتاشما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە I

[**تەركىبى**]

شاھتەررە .... 40 گرام	ئەينۇلا .... 30 گرام
ھېلىلە .... 30 گرام	مامىرانچىن .... 30 گرام
سانا .... 30 گرام	بەلىلە............... 30 گرام
بادام مېغىزى............... 30 گرام	قارا ھېلىلە .... 30 گرام

www.uyghurkitap.com

تەمرى ھىندى .... 15 گرام
چىلان .... 20 گرام
بىخ كەبىر .... 20 گرام
شوخلا .... 20 گرام
قىزىلگۈل .... 15 گرام
سېرىقئوت ئۇرۇقى .... 15 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 15 گرام
ئامىلە .... 15 گرام
ئۇستىققۇدۇس .... 10 گرام
تەرەنجىبىن .... 60 گرام
پەرسىياۋشان .... 15 گرام
گاۋزىبان .... 15 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ... 20 گرام
شېكەر .... 300 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سانا، تەرەنجىبىن بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى 2000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا بادام مېغىزىنى شېكەر بىلەن بىللە يۇمشاق ئېزىپ، دورا سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە II

[**تەركىبى**]

شاھتەررە .... 40 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 60 گرام
ئەينۇلا .... 100 گرام
بىنەپشە .... 15 گرام
خىيارشەنبەر .... 50 گرام
ئۇستىقۇددۇس .... 30 گرام
بىستىيەنج .... 15 گرام
تەمرى ھىندى .... 60 گرام
سەرپىستان .... 15 گرام
ئەفتىمۇن .... 15 گرام
تەرەنجىبىن .... 60 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندى، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇننى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 150 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ،

سۇيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۇيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە Ⅲ

[تەركىبى]

شاھتەررە .... 45 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام
خىيارشەنبەر .... 45 گرام
سېرىقئوت .... 30 گرام
قارا ھېلىلە .... 20 گرام
بەلىلە پوستى .... 20 گرام
سانا .... 20 گرام
شوخلا .... 15 گرام
سۆئتەر .... 10 گرام
سۇزاپ ئۇرۇقى .... 15 گرام
گاۋزىبان ھىندى.......... 15 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
رۇم بەدىيان .... 15 گرام
بەدىيان .... 15 گرام
سېرىقئوت ئۇرۇقى ...... 15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى......... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
سېرىقچېچەك .... 15 گرام
غولجاڭ .... 10 گرام
تەرەنجىبىن .... 100 گرام
بادام يېغى .... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سېرىقئوت، سانا، تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم - ئايرىم سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 24 سائەت چىلاپ، ئاندىن سۈس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈچتىن بىرى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ماددىسىنى نورماللاشتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرى، تەمرەتكە، قىچىشقا، باش ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

مەتبۇخى چۆپچىن

[تەركىبى]

چۆپچىن .... 40 گرام
بىنەپشە .... 30 گرام
قارا ھېلىلە .... 30 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام
بەلىلە .... 15 گرام
ئامىلە .... 15 گرام
چىلان .... 50 گرام
گاۋزىبان .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 15 گرام

سانا .... 15 گرام
خىيارشەنبەر .... 20 گرام
سەرسىبىل .... 15 گرام
كاسنىە ئۇرۇقى .... 15 گرام
تەمرى ھىندى .... 30 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام
ئەفتىمۇن .... 30 گرام
شاھتەررە .... 20 گرام
تەرەنجىبىن .... 80 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، تەرەنجىبىن، ئەفتىمۇن، خىيارشەنبەر، تەمرى ھىندىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى ئېلىنىدۇ. قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 2000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە تەمى ئېلىنغان دورىلار سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە، ئەر ـ ئاياللارغا جىنسىي يول ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە I

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 40 گرام
شاھتەررە .... 15 گرام
كاسنىە ئۇرۇقى .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
ئەفتىمۇن .... 15 گرام

سانا .... 15 گرام
مامرانچىن .... 15 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام
ئەفسەنتىن .... 10 گرام
تەرەنجىبىن .... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەفتىمۇن، تەرەنجىبىننى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ. دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تەمى ئېلىنغان دورا سۇيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ھېلىلە Ⅱ

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى	30 گرام	بەلىلە پوستى	30 گرام
قارا ھېلىلە	30 گرام	ئامىلە	30 گرام
كابۇل ھېلىلىسى	30 گرام	شوخلا	30 گرام
چۆپچىن	30 گرام	بەديان	15 گرام
سەرسەبىل	30 گرام	سەۋزە ئۇرۇقى	15 گرام
ئەفتىمۇن	30 گرام	سۇزاپ ئۇرۇقى	15 گرام
شاھتەررە	30 گرام	شۇمشا	15 گرام
سانا	45 گرام	كاسنە ئۇرۇقى	15 گرام
ئۇستۇقۇددۇس	18 گرام	بادام يېغى	15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى	18 گرام	نېلۇپەر	15 گرام
زەچۆە	15 گرام	ئەنجۇر مونكى	90 گرام
بىنەپشە	15 گرام	چىلان	90 گرام
خىيارشەنبەر	30 گرام	ئەينۇلا	90 گرام
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى	15 گرام	تەرەنجىبىن	100 گرام
بابۇنە گۈلى	15 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، خىيارشەنبەر، تەرەنجىبىن قاتارلىق دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 24 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] هۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش، تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىدىن بولغان ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر Ⅲ

[تەركىبى]

خىيارشەنبەر	60 گرام	قىزىلگۈل	10 گرام
ئەينۇلا	30 گرام	شۈمشا	10 گرام
تەمرى ھىندى	10 گرام	سەرپىستان	10 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى	10 گرام	ھەسەل	100 گرام
رۇم بەدىيان	10 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەر بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ. قالغان دورىلارنى 1500 مىللىلىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن تەمى چىقىرىلغان دورا سۈيىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى شاھتەررە[1]

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۇرۇش، سۇيدۇك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

مەتبۇخى ھىلىلە[2]

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇ-رۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش.

مەتبۇخى سانا[3]

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۇرۇش، قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش.

مەتبۇخى چىلان[4]

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىنى سۇرۇش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

---

① تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.

ئۆشبە شەربىتى①

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش.

سۇفۇپى ئۆشبە②

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، ھۆل-لۇكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تەڭشەش.

مەتبۇخى سانا Ⅱ③

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قان بېسى-مىنى چۈشۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلتلىرىنى سۈرۈش.

قۇرسى خىيارشەنبەر④

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قان تازىلاش.

شەربىتى چىلان⑤ I

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، قان تازىلاش، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە.

① تەپسىلاتى 8 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 8 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 8 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 15 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 25 ـ بابتا.

بەشىنچى باب قان كۆپەيتكۈچى دورىلار

قان مىقدارىنى كۆپەيتكۈچى دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ، قان كۆپەيتكۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر (يەنى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنىڭ زەئىپلىشىشى، ھەرخىل قاناشلار تەسىرىدىن كۆپ قان يوقىتىش، ئىستىفراغنىڭ كۆپ بولۇشى قاتارلىقلار) دىن بەدەندە قان ئازلىق بولىدۇ. قان ئازلىق كېلىپ چىققاندا چىرايى تاتىرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ماغدۇرسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، مۆچىلەر ئىسسىماسلىق، باش قېيىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. قان ئازلىقنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغاچقا سەۋەبىگە ئاساسەن قان كۆپەيتكۈچى دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. قان كۆپەيتكۈچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇ دورىلار ھەزىم قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەبىئىي قۇۋۋەتنى كۈچەيتىش ئارقىلىق قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان كۆپەيتىدۇ؛ بۇنداق دورىلار قان كۆپەيتكۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى ئانار، شەربىتى ئانار مۇرەككەپ، شەربىتى خۇبسۇلھەدىد، گىلاس شەربىتى، ئۈزۈم مۇرابباسى، ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ، مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد I ، مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد II ، جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد قاتارلىقلار.

شەربىتى ئانار

[**تەركىبى**]

ئاچچىق ئانار سۈيى ... 280 مىللىلىتىر   قەنت .... 560 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاچچىق ئانار سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شەربىتى ئانار مۇرەككەپ

[تەركىبى]

ئاچچىق ئانار سۈيى ... 560 مىللىلىتىر
ئۇدخام .... 6 گرام
پىستە .... 15 گرام
مەستىكى .... 6 گرام
قۇرۇق پىننە .... 30 گرام
قەنت .... 280 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئانار سۈيىنى قوشۇپ، قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى خۇبسۇلھەدىد

[تەركىبى]

لايىقلاشتۇرۇلغان تۆمۈر كېپىكى ...... 15 گرام
جۇۋنە .... 3 گرام
رۇم بەدىيان .... 2 گرام
يالپۇز .... 3 گرام
ئارپىبەدىيان .... 2 گرام
قارىمۇچ .... 3 گرام
ياۋا زىرە .... 2 گرام
جۆز .... 3 گرام
سەئدى كوفى .... 2 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 3 گرام
زاغۇن .... 2 گرام
پىلپىل .... 3 گرام
پىياز ئۇرۇقى .... 2 گرام
سۈزاپ ئۇرۇقى.......... 3 گرام
قۇرۇق يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ... 2 گرام
قەنت .... 200 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تۆمۈر كېپىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تۆمۈر كېپىكىنى قوشۇپ، قەنت

بلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 45 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

گىلاس شەربىتى

[تەركىبى]

گىلاس .... 300 گرام شېكەر .... 200 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] گىلاسنى پاكىز يۇيۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قايندۇرۇپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان كۆپەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئىچ سۈرۈش، يەلتاشما، رېماتىزم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈزۈم مۇرابباسى

[تەركىبى]

پىشقان ئۈزۈم......... بىر كىلوگرام سۇ .... ئىككى كىلوگرام

شېكەر .... 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى پاكىز يۇيۇپ، سۇغا سېلىپ بىر سائەت قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام بولغىچە قاينىتىپ، ئاندىن ئۈزۈمنى سېلىپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تولۇقلاش، باھنى قۇۋۋەتلەش، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئۇسسۇزلۇق، جىگەر ياللۇغى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۆڭەك سىلى، رېماتىزم، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ

[تەركىبى]

ئاسارۇن ………………… 160 گرام
دارچىن ………………… 60 گرام
ئاق بەھمەن ………………… 60 گرام
پىننە ………………… 60 گرام
جۇۋنە ………………… 60 گرام
قاقىلە ………………… 60 گرام
ئاق سەندەل ………………… 60 گرام
قىزىل بەھمەن ………………… 60 گرام
بادرەنجى بۇيا ………………… 250 گرام
مەرزەنجۇش ………………… 250 گرام
زەنجىۋىل ………………… 120 گرام
ئۇستىقۇددۇس ………………… 120 گرام
گۈلدارچىن ………………… 120 گرام
توخۇ گۆشى ………………… 3 كىلوگرام
ئۇلار گۆشى ………………… 3 كىلوگرام
كەپتەر گۆشى ………………… 4 كىلوگرام
قوي گۆشى ………………… 12 كىلوگرام
ئامىلە ………………… 100 گرام
بەسباسە ………………… 100 گرام
قەلەمپۇر ………………… 100 گرام
گۇل گاۋزىبان ………………… 100 گرام
لاچىندانە ………………… 100 گرام
سۆئىلەپ ………………… 100 گرام
سۇمبۇل ………………… 100 گرام
شاقاقۇل ………………… 100 گرام
گاۋزىبان ………………… 100 گرام
بوزۇغا ………………… 100 گرام
قىزىلگۈل ………………… 100 گرام
ئۈزۈم ………………… 5 كىلوگرام
سۇ ………………… 15 لىتىر
ئاق قۇشقاچ گۆشى … بىر كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] گۆشلەرنى چالا پىشۇرۇپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ 24 سائەت تۇرغۇزۇپ ئاندىن كېيىن قايناتىپ پارلاندۇرۇپ، سۇۋۇتۇپ تېمىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئەرەق ئېلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان تولۇقلاش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئۇيقۇسىزلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، ئورۇقلۇق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد I

[تەركىبى]

خۇبسىلھەدىد	30 گرام	سەئدى كوفى	30 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى	30 گرام	شەترەنجى ھىندى	30 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى	30 گرام	سۇمبۇل	30 گرام
بەلىلە پوستى	30 گرام	سېرىقچېچەك ئۇرۇقى	15 گرام
ئامىلە	30 گرام	كۇدە ئۇرۇقى	15 گرام
قارىمۇچ	30 گرام	سېرىقماي	60 گرام
پىلپىل	30 گرام	ئىپار	3 گرام
زەنجىۋىل	30 گرام	ھەسەل	3 ھەسسە

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى قائىدە بويىچە تازىلاپ، تالقانلاپ، ئاۋۋال سېرىقماينى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن ئىپار، خۇبسىلھەدىد ۋە تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان تولۇقلاش، ئىشتىھانى ئېچىش، مېگە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، مېگە ۋە يۈرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد II

[تەركىبى]

خۇبسىلھەدىد	40 گرام	جۇۋنە	10 گرام
ئۇدھىندى	10 گرام	ئىزخىر	10 گرام
سەئدى كوفى	10 گرام	قارا ھېلىلە	10 گرام
زەنجىۋىل	10 گرام	بەلىلە	10 گرام
قارىمۇچ	10 گرام	ھەسەل	3 ھەسسە

www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] خۇبسىلھەدىدنى مۇدەببەر قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سو-قۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تولۇقلاش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بوۋاسىر كېسەللىكىدە قان توختىتىش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد

[تەركىبى]

تۆمۈر كېپىكى .... 35 گرام
قارا ھېلىلە.................. 15 گرام
ھېلىلە كابىلى .... 15 گرام
شەترەنجى ھىندى .... 15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى............ 15 گرام
گۈلدارچىن .... 15 گرام
سۇمبۇل .... 15 گرام
جۆيۇز .... 15 گرام
زەنجىۋىل .... 15 گرام
لاچىندانە .... 15 گرام
تاتلىق قوستە :.............. 15 گرام
قىلىن دارچىن .... 15 گرام
قەلەمپۇر .... 15 گرام

پەنەرمايە .... 15 گرام
بەسباسە .... 15 گرام
خولىنجان .... 15 گرام
نارمىشكى .... 15 گرام
تۇدەرى .... 15 گرام
پىلپىل .... 15 گرام
كۇنجۇت .... 15 گرام
سەئدى كوفى .... 15 گرام
ئىپار .... 6 گرام
ئەنبەر .... 3 گرام
كالا يېغى .... ئىككى ھەسسە
ھەسەل .... ئىككى ھەسسە

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپار، ئەنبەردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئىپار، ئەنبەرنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان تولۇقلاش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك، مېڭە ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، مېڭە، جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ـ 15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئالتىنچى باب قان توختاتقۇچى دورىلار

قان توختىتىش، قاننى قويۇقلاشتۇرۇش تەسىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ قان توختاتقۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن، ھەرقايسى ئەزالاردا تۈرلۈك قاناشلار (بۇرۇن قاناش، چىش مىلىكى قاناش، ھەيز كۆپ كېلىش، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، ھەرخىل يارىلار قاناش، بۇۋاسىردىن قان كېلىش، سۈيدۈك-تىن قان كېلىش قاتارلىقلار) يۈز بەرسە، ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا، يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. قان توختاتقۇچى دورىلارنىڭ تۈرى ھەرخىل بولغاچقا دورا ئىشلەتكەندە، قاناشنى پەيدا قىلغان سەۋەبلەرگە قاراپ تاللاپ، ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. قان توختاتقۇچى دورىلار-نىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، قورۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تۇتۇش، قان توختىتىش، هارارەتنى پەسەيتىش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قاننى سۇيۇتۇش تەسىرلىرىنى بېرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار قان توختاتقۇچى دورىلار دېيىلىدۇ مەسىلەن: شەربىتى ئەنجبار I ، شەربىتى ئەنجبار II ، ئالۇچا شەربىتى، ئانار چېچىكى گۈلقەندى، سوفۇپى گىل ئەرمىنى، سۇفۇپى سۇنۇن، سۇفۇپى بىخ مارجان، سۇفۇپى نەفسۇددەم، سۇفۇپى مۇسەككىن دەم، سۇفۇپى كەتان، سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى، سۇفۇپى مارجان، ھەببى مۇقەل I ، ھەببى مۇقەل II ، قۇرسى كەھرىۋا I ، قۇرسى كەھرىۋا II ، قۇرسى گۈلنار، قۇرسى ئەنجبار I ، قۇرسى ئەنجبار II ، قۇرسى نىشاستە، قۇرسى ھەببۇلئاس، قۇرسى بىخ مارجان، قۇرسى گىل ئەرمىنى، قۇرسى كەھرىۋا III ، قۇرسى ئەنجۇر، قۇرسى شادىنەچ، قۇرسى ئەنجبار III ، قۇرسى ئاقاقىيا، ئاغرىق توختىتىش زىمادى I ، زىمادى رۇئاب، ھەببى رۇسۇت ھەمدە سۇپۇپى قابىز II ، سۇپۇپى تىن I ، سۇپۇپى ئەنجباھار، سۇپۇپى ئاكىلە، مەلھەمى زاك قاتارلىقلار.

شەربىتى ئەنجبار I

[تەركىبى]

گاۋزىبان.................... 21 گرام	بۇغا مۈڭگۈزى .... 21 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 21 گرام	قىزىل سەندەل .... 21 گرام
ئاق سەندەل .... 21 گرام	خۇنسىياۋشان .... 10 گرام

موزا .... 15 گرام	ئەنجبار .... 31 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى.......... 15 گرام	كەترا........................ 10 گرام
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى.......... 15 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى .... 3 گرام
ئانارگۈلى .... 15 گرام	ناۋات .... 250 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ، ئىككىدىن بىر قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە چەككىلەنگەن ھەسەلنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەيز قالايمىقانلىشىش، خۇن تەۋرەش، بوۋاسىر قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجبار II

[**تەركىبى**]

ئەنجبار .... 30 گرام	ئانارگۈل..................... 15 گرام
گاۋزىبان ھىندى............ 10 گرام	بادرەنجى بۇيا .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى ...... 15 گرام
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى.......... 10 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى...... 10 گرام
ئاق سەندەل .... 15 گرام	قىزىل سەندەل .... 15 گرام
خۇنسىياۋشان .... 10 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 5 گرام
كەترا .... 5 گرام	چۆپچىن .... 15 گرام
سەرسىبىل .... 15 گرام	ناۋات .... 250 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 24 سائەت سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋەتكەندىن كېيىن، دورا سۇيىدە ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا يېلىم دورىلارنىڭ تالقىنىنى ئارىلاشتۇ-رۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالۇچا شەربىتى

[تەركىبى]
ئالۇچا .... بىر كىلوگرام شېكەر .... 2 كىلوگرام
[ياساش ئۇسۇلى] ئالۇچىنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، ئۈچ لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قۇرت ئۆلتۈرۈش، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پە-سەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تولغاق، ئاپتاپ ئۆتۈش، رېماتىزم، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، ھەر تۈرلۈك قاناش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئانار چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى]
ئانارگۈلى .... بىر كىلوگرام شېكەر .... ئۈچ كىلوگرام
[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبتىن بولغان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 10~20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سوفۇپى گىل ئەرمىنى

[تەركىبى]

گىل ئەرمىنى.............. 15 گرام   كەھرىۋا .... 10 گرام
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى........ 15 گرام   كاپۇر .... 2 گرام
تاباشىر .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق ئىچى سۈرۈش، ئىچى سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۇنۇن

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 100 گرام   بىخ مارجان............... 15 گرام
ئانار پوستى .... 50 گرام   زوررۇنباد .... 15 گرام
ئاقىرقەرھا .... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، يىرىڭ يوقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىش مىلىكنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش مىلىكى قاناش، چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى، چىش مىلىكى بوشاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سۇفۇپى بىخ مارجان

[تەركىبى]

بىخ مارجان .... 50 گرام	سىيادان .... 50 گرام
كۆپۈكى دەريا .... 50 گرام	كۇچۇلا .... 50 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ...... 50 گرام	تۆمۈر رۇدسى .... 100 گرام
كەتھىندى .... 50 گرام	موزا .... 100 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجاننى كۆيدۈرۈپ ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى قورۇپ سارغايتىپ، سوقۇپ، كۇچۇلىنى سۈتكە چىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ، قۇرۇتۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قان تازىلاش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، چىڭىتىش، قىچىشىشنى پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچىشقاق، قۇلاق ئاستى بەز ياللۇغى، ھەر خىل قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئېرىتىپ يەرلىك ئورۇن يۇيۇلىدۇ.

سۇفۇپى نەفسۇددەم

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 5 گرام	كەھرىۋا .... 10 گرام
تاباشىر .... 5 گرام	مەرۋايىت .... 10 گرام
گىل ئەرمىنى .... 5 گرام	رۇبىبسۇس .... 10 گرام
گىل مەختۇم .... 5 گرام	ئاقاقىيا .... 10 گرام
سىمىزئوت ئۇرۇقى .... 5 گرام	بىھى ئۇرۇقى .... 60 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى .... 5 گرام	ئەپيۇن .... 6 گرام
بىخ مارجان .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجان بىلەن كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ، ئايرىم ـ ئايرىم سالايە

قىلىپ، ئەپيۈن ۋە مەرۋايىتنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە سىلى، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مۇسەككىن دەم

[تەركىبى]

كەھرىۋا	30 گرام	تېكە ساقلى ئۇسۇملۇكى	15 گرام
قارا ھېلىلە	30 گرام	رەۋەن	5 گرام
رۇسۇت	15 گرام	مامىرانچىنى	5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قاناشلار، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كەتان

[تەركىبى]

زىغىر	10 گرام	گىل ئەرمىنى............	10 گرام
ئىسپىغۇل	10 گرام	نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ...	10 گرام
زاغۇن.......................	10 گرام	سەمغى ئەرەبى	3 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى............	10 گرام		

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] زىغىرنى قورۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ئىچى سۈرۈش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى

[تەركىبى]

سەمغى ئەرەبى	15 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى	20 گرام
گىل ئەرمىنى	15 گرام	قىچا	20 گرام
نشاستە	15 گرام	پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى	20 گرام
ئىسپىغۇل	20 گرام	پەرسىياۋشان	10 گرام
رەيھان ئۇرۇقى	20 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ زېدىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان تولغاق، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ئۈچەي يارىسى، سوكى چىقىپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن بىھى سۈيى بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپى مارجان

[تەركىبى]

بىخ مارجان	10 گرام	ئانارگۈلى	10 گرام
كەھرىۋا	10 گرام	يۇيۇلغان شادىنەچ	10 گرام

پېرسىياۋشان .... 10 گرام   گىل ئەرمەنى............ 10 گرام

زەمچە .... 10 گرام   گۈلخەيرى .... 10 گرام

سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] بىخ مارجان، كەھرىۋا، زەمچە قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قانلىق سىيدۇك، بۆرەك يارىسى، ھەيز توختىماسلىق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇقەل I

[**تەركىبى**]

مۇقەل .... 20 گرام   قارا ھېلىلە.............. 10 گرام

ھېلىلە كابىلى پوستى ... 10 گرام   سېرىق ھېلىلە پوستى...... 10 گرام

كەھرىۋا .... 10 گرام   خۇنسىياۋشان .... 10 گرام

ئانارگۈلى .... 10 گرام   كۆدە سۈيى...... 100 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] مۇقەلنى كۆدە سۈيىدە ئېزىپ يۇمشىتىپ، قالغان دورىلارنى تالقانلاپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆسمە گۆشلەرنى قۇرۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] يەلدىن بولغان قاناش خاراكتېرلىك بۇۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى مۇقەل Ⅱ

[تەركىبى]

مۇقەل .... 100 گرام	سەكبىنەج .... 20 گرام
قارا ھېلىلە .... 80 گرام	كەھرىۋا .... 20 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ... 80 گرام	كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ...... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كۇدە سۇيىدە يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچكى ـ تاشقى بوۋاسىرلارغا، بوۋاسىر قاناشقا، قان توختىتىشقا، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم 5~7 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا I

[تەركىبى]

كەھرىۋا .... 6 گرام	ئاقاقىيا..................... 6 گرام
بىخ مارجان .... 6 گرام	كۇندۇر...................... 6 گرام
خۇنسىياۋشان .... 6 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 2 گرام
ئاق مىگدىۋانە............... بىر گرام	كەتىرا .... 2 گرام
سەرتان .... 6 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى ...... 8 گرام
كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى .... 6 گرام	يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ...... 8 گرام
مەستىكى .... 6 گرام	هومماز ئۇرۇقى .... 8 گرام
بۇغداي كراخمالى .... 2 گرام	ئەپيۇن .... بىر گرام

[ياساش ئۇسۇلى] بىخ مارجان، سەرتان، كەھرىۋا قاتارلىقلارنى كۇشتە قىلىپ سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇلنى قايناق سۇغا چىلاپ، شىرىنىسىنى چىقىرىپ، ئۇندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بارلىق تالقان دورىلارنى ئىسپىغۇل شىرىنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش، قان سىيىش، ھەيز زىيادە كۆپ بولۇش ھەمدە ھەرقانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا II

[تەركىبى]

كەھرىۋا .... 20 گرام	گۇل ئەرمىنى .... 20 گرام
خۇنسىياۋشان .... 20 گرام	ئاقاقىيا .... 20 گرام
ئانار گۈلى .... 20 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 20 گرام
كەتىرا .... 20 گرام	كۈنجۈت يېغى .... 18 گرام
نىشاستە .... 20 گرام	شېكەر .... 200 گرام
ئىسپىغۇل .... 3 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم تەپمۇ ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يېلىم دورىلار تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا تالقانلار بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ 0.5 گرام قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاق خۇن توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈچەيلەردىن قان كېلىش، بوۋاسىر قاناش، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كۆپ كېلىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنار

[تەركىبى]

ئانارگۈلى .... 5 گرام	كەتىرا .... 5 گرام
كەھرىۋا .... 5 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 5 گرام
ئەنجىبار .... 10 گرام	مەرۋايىت .... 10 گرام

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاق سەندەل .... 5 گرام گۈل ئەرمىنى .... 5 گرام
قىزىل سەندەل .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۆشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ، لۇئابىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، يۇقىرىقى تالقانلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر قانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا ئالتە تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجبار I

[تەركىبى]

ئەنجبار يىلتىزى .... 15 گرام بۇغداي كراخمال .... 6 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام گۈل ئەرمىنى .... 6 گرام
ئەرەب يېلىمى............... 10 گرام تاباشىر .... 6 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 10 گرام چۇچۇكبۇيا جەۋھىرى ... 6 گرام
كەھرىۋا .... 10 گرام ئاقاقىيا..................... 5 گرام
ئانار گۈلى .... 6 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋانى كۆشتە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كەھرىۋا تالقىنى بىلەن قوشۇپ، بۇغداي كراخمالى سۇيىدە 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق تەرەت، قان قۇسۇش، ھەيز كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجبار Ⅱ

[تەركىبى]

ئەنجبار	12 گرام	نىشاستە	12 گرام
ئانارگۈلى	12 گرام	بىخ مارجان	12 گرام
قىزىلگۈل	20 گرام	تاباشىر	12 گرام
سەمغى ئەرەبى	20 گرام	رۇببىسۇس	12 گرام
كەھرىۋا	20 گرام	ھەببۇلئاس	6 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى	20 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئامۇت سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرام قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قاناشنى توختىتىش، ئاق خۇننى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز توختىماسلىق، ئاق خۇن كۆپىيىس، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى نىشاستە

[تەركىبى]

نىشاستە	10 گرام	تاباشىر	5 گرام
ئەرەب يېلىمى	10 گرام	ئانارگۈلى	5 گرام
كەتىرا	10 گرام	پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى	5 گرام
ئىسپىغۇل	10 گرام	قىزىلگۈل	5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئىسپىغولنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، جاراھەت پۇتتۇرۇش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، بوۋاسىر قاناش، باليانقۇ قاناش، ئۆپكە سىلى، قان تۈكۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ھەببۇلئاس

[تەركىبى]

نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ...... 10 گرام	شاھى بەللۇت .... 10 گرام
سۇماق...................... 10 گرام	ئانار پوستى .... 15 گرام
گۈل ئەرمىنى............... 10 گرام	موزا .... 15 گرام
نىشاستە .... 10 گرام	مۇقەل.................... 15 گرام
يۇلغۇن مېۋىسى .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، سۇيىدە دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۈتۈش، ھەيز توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، تەرەتتە قان ۋە يىرىڭ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىخ مارجان

[تەركىبى]

بىخ مارجان .... 5 گرام	ئانارگۈلى .... 10 گرام
ئەرەب يېلىمى .... 5 گرام	ئاقاقىيا .... 10 گرام
دارچىن...................... 5 گرام	كۈندۈر .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلارنى بىرلەشتۈرۈپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچىدىن قان ئۆتۈش، بالىياتقۇ جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گىل ئەرمىنى

[تەركىبى]

گىل ئەرمىنى .... 30 گرام	ئەرەب يېلىمى .... 5 گرام
كەھرىۋا .... 30 گرام	ئاقاقىيا .... 5 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام	ئانار گۈلى .... 5 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى........... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋا بىلەن ئەرەب يېلىمىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، تۈتۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈكتىن قان كېلىش، قان تولغاق، بۆرەك جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كەھرىۋا Ⅲ

[تەركىبى]

كەھرىۋا .... 20 گرام	ئەرەب يېلىمى .... 20 گرام
خۇنسىياۋشان .... 20 گرام	نىشاستە .... 20 گرام
ئانار گۈلى................. 20 گرام	كەتىرا .... 20 گرام
گىل ئەرمىنى .... 20 گرام	كۈنجۈت يېغى ... 20 مىللىلىتىر
ئاقاقىيا .... 20 گرام	شېكەر .... 200 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى كۇنجۇت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كۆپ كېلىش، ھەزىم قىلىش يوللىرى قاناش، ھەيز توختىماسلىق، بالىياتقۇ بوينى شەلۋەرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجۇر

[تەركىبى]

ئەنجۇر مونىكى .... 30 گرام	سېمىز ئوت ئۇرۇقى ... 20 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى......... 20 گرام	گىل مەختۇم .... 20 گرام
ئەرەب يېلىمى .... 20 گرام	تاباشىر .... 20 گرام
كەتىرا .... 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېمىز ئوت ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا تالقانلارنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، ھەزىم يولى قاناش، ئىچى سۈرۈش، بۆرەك جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى شادىنەچ

[تەركىبى]

شادىنەچ .... 15 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 15 گرام
كەھرىۋا .... 15 گرام	يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ... 15 گرام

گىل مەختۇم .... 10 گرام
ئەرەب يېلىمى............... 10 گرام
كەتىرا...................... 10 گرام
كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈزى .... 10 گرام
كۆيدۈرۈلگەن تۇخۇم شاكىلى...... 10 گرام
كۆيدۈرۈلگەن سەدەپ ... 5 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 5 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئىچكى ئەزالار قاناش، ئىچكى ئەزالار جاراھەتى، ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، قان سىيىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنجىبار Ⅲ

[**تەركىبى**]

ئەنجىبار يىلتىزى .... 15 گرام
ئاقاقىيا.................... 10 گرا
كەھرىۋا .... 10 گرا
ئەرەب يېلىمى .... 10 گرا
سېمىزئوت ئۇرۇقى .... 10 گرا
قىزىلگۈل .... 10 گرام
ئانار گۈلى .... 5 گرام
نىشاستە .... 5 گرام
بىخ مارجان .... 5 گرام
تاباشىر .... 5 گرام
گىل ئەرمىنى .... 5 گرام
رۇببىسۇس .... 5 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، سەمغى ئەرەبنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قانلىق ئىچى سۈرۈش، ئۆپكە جاراھىتى، بالىياتقۇ جاراھىتى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قۇرسى ئاقاقىيا

[تەركىبى]

ئاقاقىيا .... 10 گرام	قىزىلگۈل .... 5 گرام
ئانارگۈلى .... 10 گرام	كۇندۇر .... 5 گرام
ئەرەب يېلىمى .... 5 گرام	ئۇد ھىندى .... 5 گرام
كەترا .... 5 گرام	زەپەر .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەر بىلەن يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھەيز توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز توختىماسلىق، ھەزىم يولى قاناش، ھۆل-لۆك ئارتىپ كېتىشتىن بولغان ئاشقازان تۆۋەنلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئاغرىق توختىتىش زىمادى I

[تەركىبى]

ئاق موم .... 5 گرام	كەپتەر مايىقى............ 10 گرام
سەمغى ئەرەبى .... 5 گرام	زەيتۇن يېغى ... 100 مىللىلىتىر
خەشخاش ئۇرۇقى .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال زەيتۇن يېغىنى بىر قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ، ئۈستىگە سەمغى ئەرەبى بىلەن ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زىمادى رۇئاب

[تەركىبى]

ئانار پوستى .... 30 گرام	قىزىلگۈل .... 10 گرام
رۇسۇت .... 30 گرام	نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ... 10 گرام
يېشىل موزا .... 15 گرام	ماش .... 90 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] رۇسۇتنى ئېرىتىپ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، قورۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۇرۇن قاناش، بۇرۇن ئىچىدىكى يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

ھەببى رۇسۇت

[تەركىبى]

رۇسۇت .... 50 گرام	ئەنجبار .... 50 گرام
ئانار گۈلى .... 50 گرام	گىل ئەرمىنى .... 50 گرام
ئاقاقىيا .... 50 گرام	ھەسەل.............. 400 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، چەككىلەنگەن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] خۇن تەۋرەش، ئادەت كۆپ كېلىش، ئادەت توختىماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قابىز Ⅲ [1]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

سۇفۇپى تىيىن I [2]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش.

سۇفۇپى ئەنجىبار[3]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش.

سۇفۇپى ئاكىلە[4]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان توختىتىش، بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىش.

مەلھەمى زاك[5]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىڭ تازىلاش، قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

---

① تەپسىلاتى 18 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 19 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 19 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 19 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 19 ـ بابتا.

يەتتىنچى باب توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار

توسالغۇلارنى ئېچىپ، توسۇلۇشنى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش تەسىرى كۈچلۈك بولغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن، مەلۇم بىر ئەزا، قان تومۇر ۋە توقۇلمىلاردا سۇدده (توسۇلۇش) پەيدا بولغاندا، ئورگانىزمدا تۈرلۈك كېسەللىكلەر (يەنى مۆچىلەر سۇلۇق ئىششىقى، بوغۇملار ئىششىش، سۈيدۈك كەلمەسلىك، يۇقىرى قان بېسىم، بالىياتقۇ ئىششىقى، قورساقتا سۇ چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، قەۋزىيەت، سۈيدۈك ۋە ھەيز راۋان بولماسلىق، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلار) پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ تۈرى ھەر خىل بولغاچقا، ئىشلەتكەندە مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، توسالغۇ پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى تارقىتىش، ئېرىتىش، پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇنداق دورىلار توسالغۇلارنى ئاچقۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى بۇزۇرى I ، شەربىتى ئۇستۇقۇددۇس III ، مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ، مائۇلئۇسۇل I ، مائۇلئۇسۇل III ، مائۇلئۇسۇل IV ، سۇفۇپى ھېلىلە، سۇفۇپى ئەفتىمۇن، مەجۇنى رەۋەن، مەجۇنى سازەچ، مەجۇنى زەبىب، مەجۇنى بايادىدۇس، مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا، مەجۇنى سەكبىنەچ، جاۋارىش تۇربۇت I ، ئىترىفىل ئەفتىمۇن، ئىترىفىل سەغىر I ، ئىترىفىل سەغىر II ، ئىترىفىل ئۇستۇقۇددۇس I ، ئىترىفىل ئۇستۇقۇددۇس II ، ئىترىفىل كەبىر I ، ئىترىفىل زامانى I ، ئىترىفىل زامانى II ، ئىترىفىل ئەفتىمۇن I ، ئىترىفىل سانا، ئايارەج جالىنۇس، ئايارەج پەيقىرا، ئايارەج پەيقىرا ھار، ئايارەج پەيقىرا كەبىر، ھەببى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ئەپسەنتىن، مەتبۇخى غاپەس، سىركەنجىۋىل سادده I ، سىركەنجىۋىل ئۇردان، قۇرسى ئايارەج پەيقىرا I ، قۇرسى ئايارەج پەيقىرا II ھەمدە مەتبۇخى غارىقۇن، ئايارەج، لوغانزىيا، ھەببى ئىسەمخدقۇن، قۇرسى لوغانزىيا، مەتبۇخى ئۇستۇقۇددۇس، مەتبۇخى ئەفتىمۇن، مەتبۇخى ئەفتىمۇن I ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن II ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن III ، مەتبۇخى ئەفتىمۇن IV قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەربىتى بۇزۇرى I

[تەركىبى]

كەرەپشە ئۇرۇقى .... 40 گرام
كەرەپشە يىلتىزى .... 40 گرام
بەدىيان .... 40 گرام
سېرىق ئوت ئۇرۇقى ...... 20 گرام
بەدىيان يىلتىزى......... 80 گرام
شېكەر .... 1000 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قايناتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىشتىھا ئاچقۇچى ياندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان تومۇر توسۇلۇش، جىگەر مەنبەلىك قورساققا سۇ چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ئۇستۇقۇددۇس Ⅲ

[تەركىبى]

سەرپىستان .... 15 گرام
بەدىيان يىلتىزى............ 15 گرام
كاسنە يىلتىزى............ 15 گرام
كەرەپشە يىلتىزى .... 15 گرام
بادام يېغى............ 15 مىللىلىتىر
چىلان........................ 60 گرام
ئۇستۇقۇددۇس .... 60 گرام
گاۋزىبان .... 60 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 60 گرام
سېرىق ئوت ئۇرۇقى ...... 60 گرام
شاھتەررە .... 60 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 60 گرام
قەنت .... 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى

پىشۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مالىخۇلىيا، نېرۋا ئاجىزلىق، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىدىن بولغان لەقۋا، پالەچ قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 180 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ

[تەركىبى]

بەدىيان يىلتىزى	15 گرام	بىخ سۇس	15 گرام
كەرەپشە يىلتىزى	15 گرام	رەۋەن	15 گرام
بىخ كەبىر	15 گرام	جىنتىيانا	15 گرام
كاسنە يىلتىزى	15 گرام	زەنجىۋىل	15 گرام
سەۋسەن يىلتىزى	15 گرام	پىلپىل	15 گرام
زورۇمباد	15 گرام	ماھى زەھرەج	8 گرام
كاۋاۋچىن	15 گرام	قەنتەرىيۇن	8 گرام
ئارپىبەدىيان	10 گرام	ئىزخىر	8 گرام
رۇم بەدىيان	10 گرام	سۇمبۇل	8 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى	10 گرام	ئادراسمان	8 گرام
كاسنە ئۇرۇقى	10 گرام	ئاق قىچا	8 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى	10 گرام	تۇربۇت	8 گرام
جۇۋىنە	10 گرام	غارىقون	8 گرام
زىرە	10 گرام	شەھمەنزەل	8 گرام
قارمۇچ	10 گرام	قىزىل گۇل	8 گرام
دارچىن	10 گرام	گاۋزىبان	8 گرام
قېلىن دارچىن	10 گرام	بادرەنجى بۇيا	8 گرام
ئەنجۇر	10 گرام	قارا ھېلىلە	15 گرام
گۇلدارچىن	10 گرام	سېرىق ھېلىلە	15 گرام
تاشاڭ	10 گرام	تەرەنجىبىن	250 گرام
سۆرونجان	8 گرام	سانا	30 گرام
بوزىدان	8 گرام	قەنت	500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] رەۋەن، سانا، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

3000 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قايىنتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-
تىپ، رەۋەن، سانا، تەرەنجىبىنلەرنى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ ئېلىنغان سۈيىنى قوشۇپ،
قەنتنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان
قىلىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم
خىلتىنى سۈرۈش، سەپرا خىلتىنى تەڭشەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز كەلمەسلىك، بۆرەك ئورۇقلاش، قەۋزى-
يەت، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، باش ئاغرىقى، يەلدىن بولغان ئۈچەي
توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن
كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل I

[تەركىبى]

كەرەپشە يىلتىزى پوستى ... 40 گرام	رۇم بەدىيان .... 30 گرام
ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى...... 40 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى ...... 30 گرام
ئىزخىر يىلتىزى .... 20 گرام	زەپەر .... 2 گرام
بىخ كەبىر پوستى .... 20 گرام	سىركە .... 200 گرام
ئارپىبەدىيان .... 30 گرام	ھەسەل .... 50 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايىنتىپ
دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەرنى قوشۇپ، ئاخىرىدا
سىركىنى قوشۇپ بىر قايىنتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش،
جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇر قېتىشىش، جىگەر
قېتىش، جىگەر ئىششىقى، جىگەر ئاجىزلىقى، تال ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10～20 گرام، تاماقتىن
كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل Ⅲ

[تەركىبى]

كەرەپشە يىلتىزى پوستى ... 20 گرام

ئارپىبەديان يىلتىزى پوستى...... 20 گرام

كەرەپشە ئۇرۇقى.......... 10 گرام

ئارپىبەديان .... 10 گرام

جوۋنە .... 10 گرام

رۇم بەديان .... 10 گرام

سۇمبۇل .... 7 گرام

ئىزخىر................. 7 گرام

قىزىلگۈل .... 7 گرام

قەنت .... 180 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايناـ تىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، جىگەر ۋە تال ئىششىقىـ نى تارقىتىش ۋە جىگەر ۋە تال خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، سۇلۇق ئىشـ شىق، سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 30～50 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل Ⅳ

[تەركىبى]

ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم ...... 30 گرام

چىلان.................. 30 گرام

ئەنجۈر مونكى .... 15 گرام

شۇمشا ئۇرۇقى .... 10 گرام

كەرەپشە يىلتىزى پوستى ... 7 گرام

ئارپىبەديان يىلتىزى پوستى ... 7 گرام

رۇم باديان .... 5 گرام

بادام يېغى .... 5 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايناـ تىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، جىگەر، تال ئىششىقىنى تارقىتىش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، سۈلۈق ئىششىق، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھېلىلە

[تەركىبى]

گاۋزىبان ھىندى .... 35 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى ...... 120 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 35 گرام	ناۋات .... 50 گرام
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ...... 40 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قازاندا قورۇپ سارغايتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قاندىكى مايىنى ئېرىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرىلاش، مالىخولىيا، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئەفتىمۇن

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن .... 10 گرام	ھېلىلە كابىلى .... 10 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 10 گرام	قارا ھېلىلە............... 10 گرام
گاۋزىبان.................... 10 گرام	نەمەك ھىندى .... 5 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى تەڭشەش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مالىخولىيا، جۇنۇن، سەرئى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى رەۋەن

[**تەركىبى**]

رەۋەن .... 10 گرام	قوناق ساقىلى............ 10 گرام
ئاق تۇربۇت .... 10 گرام	مۇقەل........................ 10 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 15 گرام	غارىقۇن .... 15 گرام
سەبرى............................ 15 گرام	ھەسەل.................... 300 گرام
رۇم بەديان .... 10 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] رەۋەن، سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى سېلىپ، ئاخىرىدا رەۋەن، سەبرىنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلىتلارنى سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] پۈتۈن بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق، قەۋزىيەت، بوۋاسىر، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سازەچ

[**تەركىبى**]

سازەچ ھىندى .... 50 گرام	ئۈشبە...................... 50 گرام
قوۋزاقدارچىن............... 30 گرام	سۆرۈنجان .... 15 گرام
ئارپىبەديان .... 15 گرام	قىزىلگۈل .... 10 گرام
رۇم بەديان .... 15 گرام	زەپەر .... 5 گرام
خولىنجان .... 15 گرام	ھەسەل.................... 700 گرام
چۆپچىن .... 50 گرام	

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، ئارتۇق ھۆل-لۆكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلا-ش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زەبىب

[تەركىبى]

پوستى ھېلىلە كابىلى ... 20 گرام	ئۇدسەلىب .... 10 گرام
پوستى ھېلىلە زەرد ...... 20 گرام	ئاقىرقەرھا .... 10 گرام
پوستى بەلىلە .... 20 گرام	قىزىل ئۈزۈم .... 200 گرام
ئاملە .... 20 گرام	ھەسەل .... ئۈچ ھەسسە

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۈزۈمنى ئېزىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتقاقلىق كېسەلگە شىپا قىلىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۇتقاقلىق كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بايادىدۇس

[تەركىبى]

ئاسارۇن .... 40 گرام	سوقمۇنىيا.................. 2 گرام
پەرپىيۇن .... 5 گرام	سېرىق ھېلىلە .... 10 گرام
جىنتىيانا .... 2 گرام	ھۇماما .... 7.5 گرام
سۇمبۇل .... 15 گرام	ئىزخىر .... 7.5 گرام
مۇرمەككى .... 7.5 گرام	ئۇدبىلسان .... 25 گرام

ئىگىر .... 40 گرام
كامادىرىيۇس .... 36 گرام
قەردىمانە .... 7.5 گرام
سىرنىقئوت .... 15 گرام
ئاقمۇچ .... 7.5 گرام
بوزۇغا .... 25 گرام
پىلپىل .... 7.5 گرام
غارىقۇن .... 30 گرام
رەۋەن .... 6 گرام
دارچىن .... 7.5 گرام
قارىمۇچ .... 7.5 گرام
قەلەمپۇر .... 20 گرام
ئاچچىق قۇستە .... 15 گرام
سەبرى .... 30 گرام
مەستىكى .... 7.5 گرام
زەپەر .... 5 گرام
ھەسەل .... 1200 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ سوۋۇغاندا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، زەپەرنى سالايە قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا قوشۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، پەي، مۇسكۇل، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىغا ۋە بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا

[**تەركىبى**]

ئاچچىقتاۋۇز .... 50 گرام
غارىقۇن .... 50 گرام
تاغ پىيىزى .... 50 گرام
سوقمۇنىيا .... 50 گرام
قاراخەربەق .... 50 گرام
پەرپىيۇن .... 50 گرام
بىستىپايەج .... 20 گرام
كامادىرىيۇس .... 20 گرام
ئەفتىمۇن .... 20 گرام
نېپىز دارچىن .... 20 گرام
مۇرمەككى .... 12 گرام
سەكبىنەج .... 12 گرام
يۇمىلاق زىراۋەندە .... 12 گرام
ئۇزۇنچاق زىراۋەندە .... 12 گرام
قارىمۇچ .... 12 گرام
ئاقمۇچ .... 12 گرام
پىلپىل .... 12 گرام
دارچىن .... 12 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جاۋشىر .... 12 گرام   تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى ...... 12 گرام
قۇندۇز قەھرى .... 12 گرام   ھەسەل .... 1500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش، بەدەندىكى غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنىڭ تۇرۇپ قېلىشىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە، قان تومۇرنى ماي قاپلىغان، تارايغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم 3~5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سەكبىنەچ

[**تەركىبى**]

سەكبىنەچ .... 30 گرام   سوقمۇنىيا .... 15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 30 گرام   ھەسەل .... 300 گرام
قۇندۇز قەھرى .... 30 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئۇچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل ۋە ئېششىق تارقىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قۇلۇنجى، چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، 9 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت I

[**تەركىبى**]

ئاق تۇربۇت .... 8 گرام   بوزۇغا .... 5 گرام
سوقمۇنىيا .... 1 گرام   قېلىن دارچىن .... 5 گرام

نىپىز دارچىن .... 5 گرام	قەلەمپۇر .... 5 گرام
نىپىز زەنجىۋىل .... 5 گرام	قارىمۇچ .... 5 گرام
گۈلدارچىن .... 5 گرام	ھەسەل .... 100 گرام
رەيھان .... 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغ-رىقى، ئۈچەي توسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل ئەفتىمۇن

[تەركىبى]

ھېلىلە كابىلى پوستى ...... 45 گرام	ئۇستقۇددۇس .... 15 گرام
تازىلانغان ئامىلە......... 45 گرام	قىزىلگۈل .... 15 گرام
بەلىلە پوستى .... 45 گرام	رۇم بەدىيان .... 15 گرام
ئاقلانغان تۇربۇت .... 25 گرام	بىستىپايەج .... 15 گرام
سېرىقئوت .... 25 گرام	نەمەك ھىندى............ 15 گرام
سانا .... 25 گرام	بادام يېغى .... 50 گرام
شەترەنجى ھىندى .... 15 گرام	ھەسەل.............. 900 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈش؛ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈك تارقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەۋدا، بەلغەم خىلتى ئېشىپ كېتىشتىن بول-غان ئاشقازان ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرى، نېرۋا ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش،

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل سەغىر I

[تەركىبى]

ھېلىلە كابىلى پوستى ... 30 گرام	تازىلانغان ئامىلە......... 30 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام	بادام يېغى .... 20 گرام
بەلىلە پوستى .... 30 گرام	ھەسەل .... 300 گرام
قارا ھېلىلە .... 30 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، يەلدىن بولغان بوۋاسىر كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل سەغىر II

[تەركىبى]

ئۈششاق قىزىل ئۈزۈم ... 60 گرام	بەلىلە پوستى .... 30 گرام
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ...... 40 گرام	ئامىلە...................... 30 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام	بادام يېغى......... 15 مىللىلىتىر
قارا ھېلىلە .... 30 گرام گرام	ناۋات .... 600 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈزۈمنى تەمۇ ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ، يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، بادام يېغى بىلەن تالقانلار ياغلىنىپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئۈزۈمنى ئېزىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، باشقا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مېڭە قان تومۇرلىرىنى تازىلاش، مەنىي تىزگىنلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مېڭە ئاجىزلىقى، مېڭە قان تومۇر قېتىشىش، هەزىم قىلىش ئاجىزلىقى، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، بوۋاسىر، بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش، سۇيدۇك تۇتالماسلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس I

[**تەركىبى**]

هېلىلە كابىلى پوستى ···	35 گرام	مەستىكى رۇمى ········	10 گرام
سېرىق هېلىلە پوستى ···	35 گرام	سۇمبۇل ················	10 گرام
بەلىلە پوستى ············	35 گرام	جويۇز ··················	10 گرام
قارا هېلىلە ············	35 گرام	گاۋزىبان هىندى········	15 گرام
تازىلانغان ئامىلە···········	35 گرام	پەرەنجىمىشكى ············	15 گرام
ئەپسەنتىن رۇم ··········	20 گرام	بادرەنجى بۇيا ··········	15 گرام
شەترەنجى هىندى ········	20 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى·········	15 گرام
سېرىقئوت ················	20 گرام	رۇم بەدىيان ············	15 گرام
بىستىپايەج ················	20 گرام	بادام يېغى ··············	50 گرام
ئاقلانغان تۇربۇت ········	20 گرام	هەسەل ················	1300 گرام
ئۇستقۇددۇس ··············	20 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى تازىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] باش ئاغرىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىترىفىل ئۇستىقۇددۇس II

[تەركىبى]

ئۇستىقۇددۇس .... 20 گرام
بىستىپايەج .... 10 گرام
سېرىق ئوت .... 20 گرام
هېلىلە پوستى .... 60 گرام
سانا .... 20 گرام
تۇربۇت .... 20 گرام
نىشاستە .... 20 گرام
قارا هېلىلە .... 20 گرام
بەلىلە پوستى .... 20 گرام
ئاملە مۇقەششەر ...... 20 گرام
بادام مېغىزى .... 20 گرام
شېكەر .... 150 گرام
هەسەل .... 800 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] تۇربۇتنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ، تاسقاپ تالقانلاپ، تالقاننى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، هەسەلنى چەككىلەپ، شېكەرنى سېلىپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدانى سۈرۈش ۋە پىشۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] باش ئاغرىقى، باش ئېسىلىش، ئۇيقۇسىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىقى، چاچ ئاقىرىش، مېڭە قان تومۇر قېتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر I

[تەركىبى]

هېلىلە پوستى .... 20 گرام
سېرىق هېلىلە پوستى ... 20 گرام
بەلىلە پوستى .... 20 گرام
قارا هېلىلە .... 20 گرام
تازىلانغان ئاملە........... 20 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى ...... 20 گرام
شەترەنجى هىندى ...... 25 گرام
جۇۋىنە .... 25 گرام
يالپۇز..................... 25 گرام
سۈمبۇل .... 10 گرام

ئاترىلال	10 گرام	نارمىشكى	15 گرام
لاچىندانە ھىندى..........	10 گرام	نەمەك ھىندى............	12 گرام
دارچىن	10 گرام	نۆشۇدۇر	10 گرام
قارىمۇچ	15 گرام	بادام يېغى	30 گرام
ئاقمۇچ	15 گرام	ھەسەل	900 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ماددىسىنى سۈرۈش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، پەي ئاجىزلىقى، سەپرا مەنبەلىك ئىچ سۈرۈش، بەلغەم ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن بولغان ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل زامانى I

[**تەركىبى**]

ئاقلانغان تۇربۇت	50 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى ...	25 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى	50 گرام	ھېلىلە كابلى پوستى.........	25 گرام
قارا ھېلىلە	25 گرام	نىلۇپەر	25 گرام
سوقمۇنىيا	25 گرام	ئاق سەندەل	90 گرام
گۇلبىنەپشە..................	25 گرام	كەتىرا.......................	10 گرام
بەلىلە پوستى................	25 گرام	چىلان........................	20 گرام
تازىلانغان ئامىلە...........	25 گرام	بادام يېغى	25 گرام
تاباشىر	25 گرام	ھېلىلە مۇراببباسى ...	300 گرام
قىزىلگۈل	25 گرام	ھەسەل	1500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سوقمۇنىيا بىلەن كەتىرانى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، چىلاننىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، ھەسەلنىڭ كۆپۈكىنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن، ھېلىلە مۇراببباسىنى قوشۇپ ئۇستىگە سوقمۇنىيا ۋە كەتىرالارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا تالقانلارنى سېلىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا ماددىسىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەي تۇسۇلۇش، زۇكام، نەزلە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل زامانى Ⅱ

[تەركىبى]

بەلىلە پوستى ……………… 15 گرام	تاباشىر ………………… 5 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى … 20 گرام	كەتىرا ………………… 5 گرام
كابول ھېلىلىسى پوستى …… 20 گرام	تۇربۇت ………………… 5 گرام
قارا ھېلىلە …………… 20 گرام	سەرپىستان ……………… 50 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى …… 10 گرام	چىلان………………… 60 گرام
گۈلبىنەپشە……………… 20 گرام	ناۋات ……………… 500 گرام
تازىلانغان ئامىلە ………… 5 گرام	بادام يېغى ……………… 10 گرام
بىنەپشە ………………… 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقانلارنى بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چىلان، سەرپىستاننى قاينىتىپ سۈزۈپ سۈيىنى ناۋات بىلەن قىيام قىلىپ قىيامغا ياغلانغان تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەندىكى سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش، خىلتلار-نىڭ ئوفونەتلىنىشىدىن بولغان كېسەللىكلەر، مالىخولىيا، قولۇنجى، باش ئاغرىقلىرى، قەۋزىيەت، كونا زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 6~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل ئەفتىمۇن I

[تەركىبى]

ئەفتىمۇن	100 گرام	بىستىپايەج	30 گرام
كابۇل ھېلىلىسى پوستى	60 گرام	رۇم بەدىيان	60 گرام
ئامىلە پوستى	60 گرام	نەمەك ھىندى	10 گرام
سانا	100 گرام	بادام يېغى	100 گرام
تۇربۇت	100 گرام	ھەسەل	2000 گرام
شەترەنجى ھىندى	60 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، بادام يېغىنى قۇيۇپ بىر ئۆرلىتىپ، ئاندىن باشقا تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى تازىلاش، قويۇق يەلنى ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتىنى سۈرۈپ چىقىرىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مېڭە قان تومۇر قېتىش، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىدىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەر، باش ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل سانا

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى	5 گرام	بىستىپايەج	5 گرام
غارىقۇن...................	5 گرام	ئۇستىقۇددۇس	5 گرام
ھېلىلە كابىلە پوستى	5 گرام	گاۋزىبان	5 گرام
بەدىيان	5 گرام	ئۈرۈقسىز ئۈزۈم	10 گرام
قارا ھېلىلە	5 گرام	ئامىلە................	60 گرام
بەلىلە پوستى	5 گرام	كالا يېغى	60 گرام
بادام مېغىزى	10 گرام	ھەسەل...............	300 گرام
سانا....................	10 گرام		

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى سىم ئەلگەكتە سۇرۇپ ئۆتكۈزۈپ، تالقان قىلىپ، ئۈزۈمنى تەيمە ھاۋانچا بىلەن ئېزىپ، يۇمشاق خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، تالقانلاپ، تالقانلارنى كالا يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئاز ـ ئازدىن سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە پەردە ياللۇغى، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، باش ئاغرىقى، قان قويۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، ھەر خىل تېپتىكى تېرە كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج جالىنۇس

[تەركىبى]

شەھمەنزەل ……………… 45 گرام	مۇرمەككى …………… 10 گرام
غارىقۇن ……………… 45 گرام	سەكبىنەچ …………… 10 گرام
تاغ پىيىزى …………… 45 گرام	زىراۋەندە …………… 20 گرام
سوقمۇنىيا ……………… 45 گرام	قارىمۇچ ……………… 20 گرام
خەربەق سىياھ ………… 45 گرام	پىلپىل ……………… 20 گرام
پەرفىيۇن ……………… 40 گرام	قېلىن دارچىن ……… 10 گرام
بىستىپايەج ……………… 20 گرام	جاۋشىر ……………… 10 گرام
كامادىرىيۇس …………… 20 گرام	تاغ كەرەپشىسى ……… 10 گرام
سېرىقئوت ……………… 20 گرام	قۇندۇز قەھرى ……… 10 گرام
نېپىز دارچىن ………… 20 گرام	ھەسەل ……… ئۈچ 1400 گرام
سەبرى ……………… 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، سوقمۇنىيا، سەبرى، قۇندۇز قەھرىلەرنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇ-

رۇش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، ھەيز ماڭدۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] تۇتقاقلىق كېسەل، تارتىشىپ قېلىش، تىترىمە كېسەل، لەقۋا، پالەچ، باش ئاغرىقى، چاچ چۈشۈپ كېتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم 10 گرامدىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[**دىققەت قىلىدىغان ئىشلار**] بۆرەك ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئېھتىيات قىلىپ ئىشلىتىش، ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئايارەج پەيقىرا

[**تەركىبى**]

ئەفتىمون	50 گرام	قىزىلگۈل	60 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى ...	50 گرام	ئۇستۇقۇددۇس	60 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ...	70 گرام	تۇربۇت	60 گرام
سوقمونىيا	40 گرام	كەتىرا..................	10 گرام
شەھمەنزەل	35 گرام	ھەسەل	1500 گرام
نەمەك ھىندى..............	35 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] كەتىرا بىلەن سوقمونىيانى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان كەتىرا ۋە سوقمونىيانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا، سەۋدا خىلتلىرىنى سۈرۈش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قان تازىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بوغۇم ئاغرىقى، ئىرقۇننىسا، پالەچ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز تورلىشىش، كۆز ياشاڭغىراش، كۆز قىچىشىش، قەۋزىيەت، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[**دىققەت قىلىدىغان ئىشلار**] ھامىلىدار ئاياللار، ئىچى سۈرگەن كىشىلەر، ھەيزدار

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئاياللار، تېنى ئاجىز كىشىلەر، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغان كىچىك بالىلار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئايارەج پەيقىرا ھار

[تەركىبى]

سۇمبۇل .... 50 گرام	ئاسارۇن .... 50 گرام
قېلىن دارچىن .... 50 گرام	سەبرە .... 20 گرام
مەستىكى .... 50 گرام	ھەسەل.................. 440 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى ۋە سەبرىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا ئايرىم سالايە قىلىنغان مەستىكى ۋە سەبرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، سۇلۇق ئىششىق، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىن بولغان باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى، تىل ئېغىرلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئايارەج پەيقىرا كەبىر

[تەركىبى]

ھەببى بىلسان .... 100 گرام	ئاسارۇن .... 100 گرام
ئۇدبىلسان................... 100 گرام	غارىقۇن .... 100 گرام
مەستىكى رۇمى .... 100 گرام	پارپا .... 30 گرام
سەلىخە .... 100 گرام	زەپەر .... 30 گرام
سۇمبۇل .... 100 گرام	سەبرە .... 800 گرام
ئىزخىر....................... 100 گرام	ھەسەل .... 5400 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] غارىقۇننى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، مەستىكى، سەبرە، زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرىدۇ ئاندىن ئايرىم سالايە قىلىنغان زەپەر، مەستىكى، سەبرە ۋە غارىقۇننىڭ تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، قاندىكى ماينى ئېرىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، يۇقىرى مايلىق قان كېسىلى، سوغۇق يەلدىن بولغان كېسەللىكلەر، بوغۇم ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، كۆمۈر-چەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] تېنى ئاجىز كىشىلەر، ياشانغانلار، كىچىك بالىلار، ئىچى سۈرگەنلەر، ھامىلىدار ۋە ھەيزدار ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ھەببى ئەفتىمۇن

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى ··· 10 گرام	قارا خەربەق ············ 15 گرام
غارىقۇن ················ 10 گرام	ئەفتىمۇن ··············· 20 گرام
ئۇستقۇددۇس ·············· 15 گرام	سۇ ················ 100 مىللىلىتىر
بستىپايەج ··············· 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، نورمالسىز خىلتلارنى تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا، سەپرا خىلتلىرىدىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مەتبۇخى ئەپسەنتىن

[تەركىبى]

ئەپسەنتىن .... 15 گرام	گۇلدارچىن .... 15 گرام
غاپەس .... 15 گرام	پەرسىياۋشان .... 15 گرام
ئاسارۇن .... 15 گرام	زىراۋەندە .... 15 گرام
مەستىكى .... 15 گرام	ئۇد بىلسان .... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ ئاندىن قايناتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، سوۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، سېرىقلىق چۈشۈش، جىگەر ياللۇغى، جىگەرنى ماي قاپلاش قاتارلىق جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى غاپەس

[تەركىبى]

رۇم بەديان .... 20 گرام	قارا ھېلىلە پوستى ... 45 گرام
ئاسارۇن .... 20 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى ... 45 گرام
غاپەس .... 20 گرام	چىلان .... 30 گرام
ئىزخىر .... 20 گرام	پونۇس .... 30 گرام
سۇمبۇل .... 20 گرام	خىيارشەنبەر .... 30 گرام
ئەپسەنتىن .... 20 گرام	تەمرى ھىندى .... 60 گرام
شاھتەررە .... 30 گرام	ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تەمرى ھىندى بىلەن پونۇ ۋە خىيارشەنبەرنى قايناق سۇغا ئايرىم - ئايرىم چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت

چىلاپ ئاندىن قايىنىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا سۈزۈپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈلىرىنى قوشۇپ 700 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، جىگەر ۋە تال ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 ~ 10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ساددە I

[تەركىبى]

ئۈزۈم سىركىسى ...... 30 مىللىلىتىر	ئاق شېكەر .... 200 گرام
تۇرۇپ سۈيى ...... 30 مىللىلىتىر	

[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ سۈيىگە ئاق شېكەرنى قوشۇپ قايىنىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھارارەت ۋە ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە ئۆت يوللىرى توسۇلۇشتىن كېلىپ چىققان جىگەر ئىششىقى، سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجۇبىل ئوردان

[تەركىبى]

ئوردان .... 30 گرام	زۇپا .... 30 گرام
غاپەس..................... 30 گرام	كاسنە يىلتىزى پوستى ... 30 گرام
ئەپسەنتىن .... 30 گرام	كاسنە ئۇرۇقى .... 30 گرام

www.uyghurkitap.com

رۇم بەدىيان .... 30 گرام	كەرەپشە يىلتىزى ...... 20 گرام
بىخ كەبىر پوستى .... 30 گرام	جىگدە................... 20 گرام
بەدىيان يىلتىزى پوستى ...... 30 گرام	سۇمبۇل.................. 20 گرام
ئارپىبەدىيان .... 30 گرام	ئاسارۇن.................. 20 گرام
ئەفتىمۇن ئۇرۇقى .... 20 گرام	سىركە .... 100 مىللىلىتىر
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 20 گرام	قەنت .... 500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە قەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتىپ، بوش قىيام قىلىپ، سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۇرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، مېڭە، يۈرەك، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى، سۇلۇق ئىششىق، مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئايارەج پەيقىرا I

[**تەركىبى**]

سەبرە .... 50 گرام	مۇقەل .... 115 گرام
ئاچچىقتاۋۇز .... 25 گرام	سېرىق ئوت .... 110 گرام
تۇربۇت .... 115 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] مۇقەلنى ئېرىتىپ، سۈيىدە يۇمشاق سوقۇلغان دورا تالقانلىرىنى يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سوغۇق يەلنى تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئاشقازان كۆپۈش، يەل تۇرۇپ قېلىش، بەرەس، بەھەق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى ۋە يارىسى بىلەن ئاغرىغانلار، ھامىلىدار ئاياللار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

قۇرسى ئايارەج پەيقىرا II

[تەركىبى]

سەبرە .... 50 گرام	ئاسارۇن .... 25 گرام
مەستىكى .... 50 گرام	دارچىن .... 25 گرام
ھەببى بىلسان.............. 25 گرام	زەپەر .... 1 گرام
سۇمبۇل .... 25 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەبرىنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، سۇيىدە دورىلارنى يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، پەي، مۇسكۇل، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، باش ئاغرىقى، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ.

مەتبۇخى غارىقۇن①

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قان تومۇر توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

---

① تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئايارەج لوغانزىيا①

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش.

ھەببى ئىستەمخىقۇن②

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، مېڭە توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئەستە تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش.

قۇرسى لوغانزىيا③

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، پەي ــ نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.

مەتبۇخى ئۇستقۇددۇس④

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

① تەپسىلاتى 3 ــ بابتا.
② تەپسىلاتى 3 ــ بابتا.
③ تەپسىلاتى 3 ــ بابتا.
④ تەپسىلاتى 3 ــ بابتا.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن[①]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى تازىلاش، مېڭىنى تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن [②] I

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن [③] II

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن [④] III

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق قايتۇرۇش، قان تازىلاش.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن [⑤] IV

[تەبىئىتى] هۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تازىلاش.

---

① تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.

مەتبۇخى ئەفتىمۇن V ①

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا بەلغەم مادد‌ىلىرىنى سۈرۈش، نورماللاشتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش.

① تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.

سەككىزىنچى باب ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار

ياللۇغ قايتۇرۇش، هارارەت پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ، ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن، ئورگانىزمنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلىشىغا ئەگىشىپ ئەزالارنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلىسا، سىرتقى مۇھىتتىن كەلگەن ياكى ئۆز بەدەندىكى كېسەل پەيدا قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان مىكرو ئورگانىزملارنىڭ ئەزالارغا ھۇجۇم قىلىش پۇرسىتى يۇقىرىلاپ، يەرلىك ئورۇننى ياكى ئومۇمىي بەدەننى ياللۇغلاندۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئورگانىزمدا تۈرلۈك ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر (يەنى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، كاناي ۋە كانايچە ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى، سۆزنەك، سىبىلىس، سۈت بېزى ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، زۇكام، نەزلە، قىزىتما، سوقۇر ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلار) پەيدا بولىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ ۋاقتىدا ئالدىنى ئالمىغاندا يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ تۈرى ھەر خىل بولغاچقا، كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە، مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق ياكى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، بۇ خىل دورىلار، ياللۇغ قايتۇرۇش، هارارەت پەسەيتىش، قان تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق ياللۇغ قايتۇرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى كاكىنەچ I ، شەربىتى تەرخەمەك، شەربىتى كاكىنەچ II ، مارجان شوخلا شەربىتى I ، مارجان شوخلا شەربىتى II ، ئۆشبە شەربىتى، ئەرقى شوخلا، ئەرقى چۆپچىن، ئەرقى كاكىنەچ، سۇفۇپى ئۆشبە، سۇفۇپى ھىرقەتۇلبەۋىل، مەجۇنى ئۆشبە III ، مەجۇنى چۆپچىن I ، ھەببى بانادۇق، قۇرسى كاكىنەچ، قۇرسى بانادۇق I ، قۇرسى بانادۇق II ، قۇرسى بۇزۇرى I ، قۇرسى بۇزۇرى III ، قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى، قۇرس بانادۇق سوزاك، نۇتۇلى ئەسەم، نۇتۇلى گۇل، گۇل يېغى، رەۋغىنى موم IV ، زىماتى شۇمشا، زىمادى بابۇنە، زىمادى شۇمشا I ، زىمادى سىركەنجىۋىل I ، زىمادى بېنەپشە، زىمادى زىغىر، زىمادى ئاق لەيلى، زىمادى باقىلە I ، زىمادى باقىلە II ، زىمادى بابۇنە I ، زىمادى بابۇنە II ، زىمادى گۇل، مەتبۇخى سۆرۇنجان بارىد، سىركەنجىۋىل ساددە II ، مەتبۇخى سانا I ، مەتبۇخى سانا II ، سىركەنجىۋىل كەرەپشە، مۇنزىج دانچىسى ھەمدە مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I ، مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا III ، مەتبۇخى ئەينۇلا، شەربىتى چىلان، مەجۇنى ئۆشبە I ، مەجۇنى ئۆشبە II ، ئىترىفىل چۆپچىن، مەتبۇخى چۆپچىن، مەتبۇخى بىنەپشە، سۇپۇپى مەسانە، مەجۇنى چۆپچىن II ، ئىترىفىل چۆپچىن قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

شەربىتى كاكىنەچ I

[تەركىبى]

كاكىنەچ .... 30 گرام	ئارپىبەدىيان .... 10 گرام
سېرىقئوت ئۇرۇقى .... 10 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 10 گرام
پىرسىياۋشان .... 15 گرام	سېمىز ئوت ئۇرۇقى ...... 10 گرام
قاپاق مېغىزى............... 15 گرام	ئۆشبە .... 15 گرام
سەرپىستان .... 10 گرام	گۇلبىنەپشە .... 15 گرام
كەرەپشە يىلتىزى .... 10 گرام	سېرىقئوت .... 15 گرام
شوخلا .... 15 گرام	رۇم بەدىيان .... 10 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى........... 10 گرام	شېكەر .... 200 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى تەرخەمەك

[تەركىبى]

تۇز تەرخەمەك .... 30 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى .... 30 گرام
ئەگرى تەرخەمەك .... 30 گرام	كاسنە يىلتىزى......... 60 گرام
بەدىيان يىلتىزى............ 60 گرام	شوخلا...................... 30 گرام
ئارپىبەدىيان .... 30 گرام	شېكەر .... 300 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى كاكىنەچ II

[تەركىبى]

كاكىنەچ	30 گىرام	ئارپىبەدىيان	10 گىرام
شوخلا	15 گىرام	ئوغرىتىكەن...............	15 گىرام
كەرەپشە ئۇرۇقى............	15 گىرام	ئەنجۈر	10 گىرام
شاھتەررە..................	15 گىرام	ئاق لەيلى ئۇرۇقى	15 گىرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى..........	15 گىرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى	15 گىرام
قوغۇن ئۇرۇقى	15 گىرام	سۇ	بىر لىتىر
بىنەپشە گۈلى..............	10 گىرام	شېكەر	300 گىرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۆزنەك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 80 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مارجان شوخلا شەربىتى I

[تەركىبى]

مارجان شوخلا	30 گىرام	كاسىنە	10 گىرام
بەدىيان	10 گىرام	شېكەر	150 گىرام
چۆپچىن	10 گىرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۆزنەك، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى، سىزلام كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مارجان شوخلا شەربىتى II

[تەركىبى]

مارجان شوخلا .... 50 گرام	ئارپىبەدىيان .... 10 گرام
نىلۇپەر .... 10 گرام	سانا....................... 10 گرام
ھېلىلە كابىلى .... 30 گرام	بىنەپشە .... 10 گرام
چىلان...................... 40 گرام	تەرەنجىبىن................ 30 گرام
قىزىلگۈل .... 5 گرام	شېكەر .... 100 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 750 مىللىلىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بادامسىمان بەز ياللۇغى، يۇتقۇنچاق ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆشبە شەربىتى

[تەركىبى]

سەرسىبىل .... 54 گرام	گاۋزىبان ھىندى ...... 20 گرام
چۆپچىن .... 36 گرام	ئەفتىمۇن .... 20 گرام
شاھتەررە .... 50 گرام	كاسىنە ئۇرۇقى .... 20 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 20 گرام	چىلان..................... 20 گرام
ئاق سەندەل .... 20 گرام	شېكەر .... 500 گرام
قىزىل سەندەل .... 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇغا 24 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ،

ئاندىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتكەندىن كېيىن، دورا سۈيىدە شېكەرنى قىيام قىلىپ بىر كىلوگرام شەربەت تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان بۇزۇلۇشتىن بولغان كېسەللىكلەر، تېرە كېسەللىكلىرى، ئاياللار كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20~30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى شوخلا

[**تەركىبى**]

شوخلا .... بىر كىلوگرام سۇ .... بەش لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق قاندۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەل-لىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

ئەرقى چۆپچىن

[**تەركىبى**]

چۆپچىن .... بىر كىلوگرام سۇ .... بەش لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق. .

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما ياندۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر تۈرلۈك ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كې-سەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەرقى كاكىنەچ

[تەركىبى]

كاكىنەچ .... بىر كىلوگرام سۇ .... بەش لىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، زىققە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئۆشبە

[تەركىبى]

مامىرانچىنى .... 48 گرام	چۆپچىن .... 48 گرام
ئۆشبە .... 48 گرام	ئاق كۈنجۈت .... 40 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش، ھۆللۇكلەرنى قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچىشقاق، بەدەن تەمرەتكىسى، تەڭگە تەمرەتكە شۈنىڭدەك شەلۋەرەش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھىرقەتۇلبەۋىل

[تەركىبى]

قوغۇن مېغىزى .... 15 گرام	نىشاستە .... 15 گرام
قاپاق ئۇرۇقى.............. 25 گرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى ...... 25 گرام
سەمغى ئەرەبى.............. 15 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 15 گرام

كەترا .... 15 گرام	رەۋەن .... 10 گرام
گىل ئەرمىنى .... 15 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، سۈيدۈك يولىنى تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۆزنەك، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئۆشبە Ⅲ

[**تەركىبى**]

ئۆشبە .... 60 گرام	شاھتەررە .... 60 گرام
ئاق سەندەل .... 15 گرام	كاكىنەچ .... 30 گرام
قىزىل سەندەل .... 15 گرام	شوخلا .... 50 گرام
مامرانچىن .... 15 گرام	ئوغرىتكەن .... 30 گرام
ئەفتىمۇن .... 30 گرام	كۆكنار سۈيى .... 50 گرام
چايان .... 50 گرام	سېرىقئۇت ئۇرۇقى ...... 50 گرام
زاراڭزا مېغىزى .... 15 گرام	كاسنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 15 گرام	شۇمشا ئۇرۇقى .... 15 گرام
تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام	پەرسىياۋشان .... 15 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى .... 15 گرام	بىنەپشە .... 15 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام	چىلان .... 50 گرام
ھېلىلە كابلى پوستى ... 30 گرام	تال خازىڭى سۈيى ...... 15 گرام
بەلىلە پوستى .... 30 گرام	بادام يېغى .... 30 گرام
ئامىلە .... 30 گرام	ھەسەل .... 1600 گرام
چۆپچىن .... 60 گرام	ناۋات .... بىر كىلوگرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەل بىلەن ناۋاتنى قىيام قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، مىكروب ئۆلتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىششىقى، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى چۆپچىن I

[تەركىبى]

چۆپچىن .... 30 گرام	دارچىن .... 15 گرام
قەلەمپۇر .... 10 گرام	قاقىلە .... 15 گرام
جوز .... 10 گرام	قارىمۇچ .... 15 گرام
بەسباسە .... 10 گرام	مەستىكى .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	سۆرۈنجان .... 15 گرام
زەنجىۋىل .... 10 گرام	بوزىدان .... 15 گرام
پىلپىل .... 10 گرام	سانا.......................... 15 گرام
ئاقىرقەرھا .... 10 گرام	ھەسەل .... 600 گرام
جەدۋار .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ھەممە دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چوڭ بوغۇم ئاغرىقى، جۈملىدىن بارلىق ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئەرقى ئۆشبە ياكى سۇ بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى بانادۇق

[تەركىبى]

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى...... 30 گرام	ئەپيۇن .... 10 گرام
سېمىز ئوت ئۇرۇقى .... 30 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تالقانلاپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىدا يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئاشقازان ياللۇغى، ئۈچەي ياللۇغى، قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكىنەچ

[**تەركىبى**]

تۇز تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى	60 گرام	ئەرەب يېلىمى	60 گرام
ئەگرى تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى	60 گرام	خۇنسىياۋشان	60 گرام
كاكىنەچ	60 گرام	كەترا	60 گرام
بادام مېغىزى	60 گرام	كۈندۈر	60 گرام
چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى	60 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى	60 گرام
بۇغداي كراخمالى	60 گرام	ئەپيۇن	7 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] بۇغداي كراخمالىنى قايناق سۇغا چىلاپ، قوچۇپ شىرنىسى چىقىرىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بۇغداي كراخمالى شىرنىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، بالىياتقۇ يارىسى، سۆزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قۇرسى بانادۇق I

[تەركىبى]

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى …… 36 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى …… 36 گرام
كاكىنەچ ………………… 14 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى……… 14 گرام
تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى …… 14 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى………… 14 گرام
ئاقاقىيا ………………… 11 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى …… 11 گرام
بەزرۇلبەنجى ………… 14 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى …… 11 گرام
بادام مېغىزى ………… 11 گرام
كەتىرا………………… 11 گرام
بۇغداي كراخمالى …… 11 گرام
خۇنسىياۋشان ………… 11 گرام
تاباشىر ……………… 11 گرام
ئىسپىغۇل لۇئابى … مۇۋاپىق مىقداردا

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇ- رۇپ قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەزى بېزى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، جىنى- سىي يول ياللۇغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بانادۇق II

[تەركىبى]

قاپاق مېغىزى ………… 20 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى …… 20 گرام
بەزرۇلبەنجى ………… 20 گرام
خەشخاش پوستى………… 20 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى ……… 20 گرام
روبىسۇس ……………… 20 گرام
گۈل ئەرمىنى ………… 20 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى…… 20 گرام
بادام مېغىزى………… 20 گرام
كەتىرا ……………… 20 گرام
نىشاستە ……………… 20 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى …… 20 گرام
ئىسپىغۇل …………… 15 گرام
زىغىر ……………… 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كەترانى يۇمشاق ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، بەل ئاغرىقى، مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بۇزۇرى I

[تەركىبى]

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى	30 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى	10 گرام
تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ...	15 گرام	كەترا..................	10 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ...	10 گرام	نىشاستە	10 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ...	10 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ئۇسارىسى ...	10 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى	10 گرام	گۈل ئەرمىنى............	10 گرام
تاتلىق بادام مېغىزى	10 گرام	بىنەپشە	10 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى...........	10 گرام	بەزرۇلبەنجى	5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قائىدە بويىچە سۇدا نەمدەپ يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى، جىنسىي يول ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 9 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

قۇرسى بۇزۇرى Ⅲ

[تەركىبى]

تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى …… 30 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى … 15 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى … 15 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى ……… 10 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى……… 10 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى ……… 10 گرام
تاتلىق بادام مېغىزى …… 10 گرام
رۇبىسۇس …………… 10 گرام
گۈل ئەرمىنى………… 10 گرام
كەترا……………… 10 گرام
نىشاستە …………… 10 گرام
بەزرۇلبەنجى …………… 5 گرام
بىنەپشە ………………… 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كەترانى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، يۆتەل توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە سىلىدىن بولغان قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى

[تەركىبى]

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى…… 20 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى…… 5 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى ……… 5 گرام
بادام مېغىزى …………… 5 گرام
نىشاستە………………… 5 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى ………… 5 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى ………… 5 گرام
بەزرۇلبەنجى …………… 5 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى …… 5 گرام
كەترا ………………… 5 گرام
رۇبىسۇس …………… 5 گرام
گۈل ئەرمىنى ………… 5 گرام
ئىسپىغۇل لۇئابى ……… 3 گرام
بېھى ئۇرۇقى لۇئابى … 3 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى … 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن بېھى ئۇرۇقى لوئابىدا يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇش، تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاش، سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بانادۇق سوزاك

[**تەركىبى**]

تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ······ 30 گرام	نىشاستە ················ 9 گرام
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ··· 30 گرام	كەتىرا ·················· 9 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ··· 30 گرام	رۇبىسۇس ················ 9 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى ········· 30 گرام	بەزرۇلبەنجى ·············· 6 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ······ 90 گرام	ئىسپىغۇل لوئابى ······ 150 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئۇلارنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن نەمدەپ يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇتۇلى ئەسەم

[**تەركىبى**]

موزا ······················ 3 گرام	پەرپىيۇن ················ 1 گرام
كۈندۈر ···················· 3 گرام	زەيتۇن يېغى······ 15 مىللىلىتىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[**ياساش ئۇسۇلى**] دوربلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، زەيتۇن يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

نۇتۇلى گۈل

[**تەركىبى**]

قىزىلگۈل .... 100 گرام سۇ .... 500 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] قىزىلگۈلنى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردىكى دورا سۈيىگە يىپەك رەختنى چىلاپ يەرلىك ئورۇنغا قويۇلىدۇ.

گۈل يېغى

[**تەركىبى**]

قىزىلگۈل................... 200 گرام كۈنجۈت يېغى ...... 300 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] قىزىلگۈلنى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئەينەك قاچىغا سېلىپ ئاپتاپقا 20～40 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] چوڭ ـ كىچىك بوغۇم ياللۇغى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى ۋاخ يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رەۋغەنى موم Ⅳ

[تەركىبى]
سېرىق موم .... 10 گرام   كالا ئۆتى .... 3 گرام
قىزىلگۈل يېغى .... 10 مىللىلىتر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى بىرلەشتۈرۈپ قايناتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بەز ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زىمادى شۈمشا

[تەركىبى]
شۈمشا .... 30 گرام   قىزىلگۈل .... 5 گرام
بىنەپشە .... 10 گرام   پىننە .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شۈمشا لوئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇرۇق بېزى ئىششىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا كۈندە بىر قېتىم تېڭىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە

[تەركىبى]
بابۇنە گۈلى .... 60 گرام   ئاق لەيلىگۈلى .... 60 گرام
بىنەپشە گۈل .... 60 گرام   ئارپا ئۇنى .... 60 گرام
ئىكلىلمىلىك .... 60 گرام   شۈمشا ئۇنى .... 60 گرام

www.uyghurkitap.com

سەئدى كوفى .... 60 گرام　　قىزىلگۈل .... 15 گرام
ئىزخىر .... 60 گرام　　سۇمبۇل .... 9 گرام
قەسبۇزەرىرە .... 60 گرام　　مەستىكى .... 9 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئاشقازان ياللۇغى، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئاشقازان ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى شۇمشا I

[**تەركىبى**]
شۇمشا ئۇنى .... 60 گرام　　بىنەپشە سۈيى ... 30 مىللىلىتىر
لوبىيا ئۇنى .... 60 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] شۇمشا ئۇنى بىلەن لوبىيا ئۇنىنى بىنەپشە سۈيىدە خېمىر قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۇرۇق بېزى ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى سىركەنجىۋىل I

[**تەركىبى**]
ئۈزۈم سىركىسى ... 10 مىللىلىتىردىن　　پىنىنە .... 10 گرام
ئۈزۈم ھارىقى .... 10 مىللىلىتىردىن

[**ياساش ئۇسۇلى**] پىنىنىنى يۇمشاق سوقۇپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن ئۈزۈم ھارىقىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان سۈت بېزى ياللۇغى ۋە ھەر خىل سىرتقى زەخىملەردىن بولغان ئەزالار ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى بېنەپشە

[تەركىبى]

بىنەپشە .... 20 گرام	مەستىكى رۇمى .... 5 گرام
بابۇنە گۈلى .... 20 گرام	پۇتەي قومۇش .... 5 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى .... 20 گرام	سەئدى كوفى .... 5 گرام
ئارپا ئۇنى .... 20 گرام	ئىزخىرمەككى .... 5 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	شۇمشا ئۇرۇقى .... 40 گرام
سۇمبۇل .... 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم ياللۇغى، سوغۇق يەللەردىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى زىغىر

[تەركىبى]

زىغىر شىرىسى .... 40 گرام	شۇمشا........ 10 گرام
سوقۇلغان ئاق نان .... 10 گرام	زاغۇن ئۇرۇقى .... 10 گرام
ئارپا ئۇنى .... 10 گرام	ئاق لەيلى غولى .... 10 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، زىغىر شىرىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، يۇمشىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈت بېزى ياللۇغى، ھەر خىل سوغۇقتىن بولغان قاتتىق ئىششىق، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 3 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى ئاق لەيلى

[تەركىبى]
ئاق لەيلى ئۇرۇقى شىرىسى ...... 20 گرام كاكىنەچ غولى .... 5 گرام
گۈلبىنەپشە .... 5 گرام باقلا ئۇنى.................. 5 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى شىرىسىدە يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] گۆرەن بەز ياللۇغى، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار، بوغۇم ياللۇغى، دۇۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى باقىلە I

[تەركىبى]
باقىلە ئۇنى.................. 10 گرام گۈل يېغى .... 6 مىللىلىتىر
سىركەنجۇبىل ...... 30 مىللىلىتىر
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، ماد-

دىلارنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك ياللۇغى ھەر خىل قاتتىق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى باقىلە II

[تەركىبى]

باقىلە .... 6 گىرام	كۈنجۈت يېغى ... 10 مىللىلىتىر
ھەسەل .... 10 گىرام	سېرىق ماي............. 16 گىرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ئېرىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا ئەمچەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

زىمادى بابۇنە I

[تەركىبى]

بابۇنە گۈلى.................. 10 گىرام	كەرەپشە كۆكى .... 10 گىرام
ئارپىبەدىيان5 گىرام	

[ياساش ئۇسۇلى] بابۇنە گۈلى بىلەن ئارپىبەدىياننى يۇمشاق سوقۇپ، كەرەپشە كۆكىنىڭ سۈيىنى ئېلىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ئەمچەك ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىمادى بابۇنە II

[تەركىبى]

بابۇنە گۈلى .... 30 گرام   زىغىر ئۇرۇقى .... 30 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى .... 30 گرام   شۇمشا ئۇرۇقى .... 30 گرام.

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا ئارىلاشتۇرۇپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ھەمدە ئەمچەك بېزى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى گۈل

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 20 گرام   مەستىكى .... 5 گرام
گۈلبىنەپشە............... 20 گرام   پۇتەي قومۇش .... 5 گرام
بابۇنە گۈلى .... 20 گرام   ئىزخىرمەككى .... 5 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى .... 20 گرام   سەئدى كوفى .... 5 گرام
ئارپا ئۇنى .... 20 گرام   شۇمشا.................. 14 گرام
سۇمبۇل .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ھەر خىل سىرتقى زەخمىلەردىن بولغان ئىچكى ئەزالار ئىششىقى، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مەتبۇخى سۆرۈنجان بارىد

[تەركىبى]

سۆرۈنجان .... 10 گرام	ئاق لەيلىگۈلى .... 10 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى .... 10 گرام	سانا .... 30 گرام
بىنەپشە .... 10 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام
نىلۇپەر .... 10 گرام	تەمرى ھىندى .... 90 گرام
زىرىق .... 10 گرام	ئالۇچا.................. 90 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەمرى ھىندىنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 8 سائەت چىلاپ ئاندىن قايناتىپ $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ 750 مىللىلىتىر مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىسسىق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل، نۇقرەس، يەلدىن بولغان تۈرلۈك بوغۇم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل ساددە II

[تەركىبى]

مازەرىيۇن كۆكى .... 60 گرام	ئاق شېكەر .... 240 گرام
سىركە .... 21 مىللىلىتىر	

[ياساش ئۇسۇلى] مازەرىيون كۆكىنى سۇغا 6~5 سائەت چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ سۇيىگە ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ قايناتىپ، بوش قىيام قىلىپ سىركىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇلۇق ئىششىق، دوۋساق ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى سانا I

[تەركىبى]

سانا	25 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى	10 گرام
گاۋزىبان	15 گرام	قىزىلگۈل	10 گرام
بادرەنجى بۇيا	15 گرام	شوخلا	20 گرام
گۈلبىنەپشە	10 گرام	بەديان	10 گرام
ھەمىشباھار	10 گرام	رۇم بەديان	10 گرام
سەرپىستان	30 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى	10 گرام
چىلان	30 گرام	ئەفتىمۇن	10 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى	10 گرام	گۈلقەنت	150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا ۋە ئەفتىمۇننى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا 100 مىللىلىتىر قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىقىرىلىدۇ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۈيىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا گۈلقەنت سېلىپ قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىگە ئىگە.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، كۆكرەك بوشلۇقىغا سۇ يىغىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىشلىتىلىدۇ.

مەتبۇخى سانا II

[تەركىبى]

سانا	60 گرام	چۆپچىن	40 گرام
ئەفتىمۇن	30 گرام	ئەينۇلا	60 گرام

قارا ھېلىلە .... 60 گرام
چىلان .... 60 گرام
خىيارشەنبەر .... 90 گرام
ئۇستىقۇددۇس .... 20 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 20 گرام
بىنەپشە .... 15 گرام
موزا .... 15 گرام
زەنجىۋىل .... 15 گرام
بەدىيان .... 15 گرام
كاسىنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
شوخلا .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 12 گرام
قىزىل سەندەل .... 12 گرام
بىستىپايەج .... 12 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ... 12 گرام
بادام يېغى .... گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا، تەرەنجىبىن، خىيارشەنبەرنى ئايرىم ـ ئايرىم چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ 12 سائەت سۇغا چىلاپ، ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، ئۇنىڭغا يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورا سۈيىنى قۇيۇپ، ئاخىرىدا بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، نورمالسىز سەۋدا، سەپرا خىلتلىرىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ھەر خىل رېماتىزم كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل كەرەپشە

[تەركىبى]

كەرەپشە ئۇرۇقى .... 13 گرام
يۇمىلاق زىراۋەندە .... 3 گرام
ھەسەل .... 30 گرام
ئۈزۈم سىركىسى ...... 30 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 12 سائەت سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەلنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئۈزۈم سىركىسىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قان تازىلاش، تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى، سىرتقى زەخىملىنىشلەردىن بولغان سۈيدۈكتىن قان كېلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلە-تىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30～50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇنزىچ دانچىسى

[تەركىبى]

ئارپىبەدىيان يىلتىزى ...... 12 گرام	كاسنە يىلتىزى .... 6 گرام
ئادراسمان ئۇرۇقى .... 12 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 6 گرام
سىيادان .... 6 گرام	كەرەپشە يىلتىزى .... 6 گرام
بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقى ...... 6 گرام	كاسنە ئۇرۇقى .... 6 گرام
لەيلىگۈل ئۇرۇقى .... 6 گرام	بابۇنە .... 6 گرام
رەيھان ئۇرۇقى .... 6 گرام	رۇم بەدىيان .... 12 گرام
ئىزخىر چىنى .... 6 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قايىنتىپ، سۈزۈپ، قايناتمىنى قويۇلدۇرۇپ، سۈيۇق مەلھەمدەك قىلىنىدۇ، بۇنىڭغا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ، دانچە قىلىپ، قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، تو-سالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك-لەر، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، جىگەر ۋە قان تومۇرلار توسۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى] ھەر قېتىمدا 6 گرام، كۈنىگە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا Ⅱ ①

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

① تەپسىلاتى 2 ـ بابتا.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا Ⅲ①

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

مەتبۇخى ئەينۇلا②

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

مەتبۇخى چىلان③

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، قان تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

مەجۇنى ئۆشبە Ⅰ ④

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى پىشۇرۇش، سۈرۈش رولىغا ئىگە.

مەجۇنى ئۆشبە Ⅱ ⑤

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

---

① تەپسىلاتى 2 ـ باېتا.
② تەپسىلاتى 3 ـ باېتا.
③ تەپسىلاتى 3 ـ باېتا.
④ تەپسىلاتى 4 ـ باېتا.
⑤ تەپسىلاتى 4 ـ باېتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىترىغىل چۆپچىن①

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[شىپالىق رولى] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىقياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

مەتبۇخى چۆپچىن②

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش رولىغا ئىگە.

مەتبۇخى بىنەپشە③

[خۇسۇسىيىتى] قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش.

سۇفۇپى مەسانە④

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

مەجۇنى چۆپچىن Ⅱ⑤

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، بالىياتقۇ ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

① تەپسىلاتى 5 ـ باپتا.
② تەپسىلاتى 5 ـ باپتا.
③ تەپسىلاتى 9 ـ باپتا.
④ تەپسىلاتى 10 ـ باپتا.
⑤ تەپسىلاتى 31 ـ باپتا.

ئىترىغىل چۆپچىن[①]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان تازىلاش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش.

① تەپسىلاتى 31 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

توققۇزىنچى باب قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار

قىزىتما قايتۇرۇش، هارارەت پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ، قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

هەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن، بەدەندە خىلتىسىز، خىلتلىق مىزاج بۇزۇلۇش يۈز بېرىپ ئورگانىزمنىڭ تەبىئى تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ «تەبىئەت» ئاجىزلاش، نەتىجىسىدە كېسەل پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزىم قانغا ئۆتۈپ، قاننى ئوفۇنەتلەندۈرۈشىدىن بەدەندە تېمپېراتۇرا تەڭشەش مەركىزىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇپ، قىزىتما پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا بەدەن هارارىتى نورمال چەكتىن يۇقىرى بولۇش، باش ئاغرىش، پۇت ـ قول ئاغرىش، ئومۇمىي بەدەن سىقىراپ ئاغرىش، كۆپ ئۇسساش، يۇتقۇنچاق قىزىرىپ ئىششىش، قىزىل، سىزلام، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، ئۆپكە سىلى، گۆرەن بەز سىلى، هەرخىل ئۆسمە، سۈت بېزى ياللۇغى، تېرە ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش ... دەك تۈرلۈك كېسەللىككە ئالاقىدار ئالامەتلەر بايقىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا، قىزىتما داۋاملىق ئۆرلەپ كېتىپ، يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ تۈرى كۆپ بولغاچقا، ئىشلەتكەندە، قىزىتمىنىڭ سەۋەبىگە قاراپ، تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى هۆل سوغۇق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى تازىلاش، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىپ زەهەر قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇپ، قىزىتما پەسەيتىشتەك خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق قىزىتما ياندۇرىدۇ. بۇنداق دورىلار قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى تەمرى هىندى، شەربىتى ئەينۇلا مۇرەككەپ، شەربىتى لىمون، شەربىتى سەندەل، شەربىتى بىنەپشە، شەربىتى ئاپېلسىن، شەربىتى نىلۇپەر، غورا شەربىتى، قارىئۆرۈك شەربىتى، ئەينۇلا شەربىتى، قارىئۆرۈك مۇرابباسى، تەمرى هىندى دەملىمىسى، مۇرەككەپ ئەينۇلا دەملىمىسى، ئەرقى بېدىمىشكى، ئەرقى نىلۇپەر، ئەرقى شاتۇت، سۇفۇپى دىق، هەببى كاپۇر، قۇرسى سەندەل، مەتبۇخى بىنەپشە، سىركەنجىۋىل قابىز هەمدە ئەرقى شوخلا، نۇتۇلى گۇل، زىمادى ئاق لەيلى، هەببى تاباشىر مۇلەييىن، نۇر شەربىتى، مەتبۇخى سەرپىستان قاتارلىقلار.

شەربىتى تەمرى ھىندى

[تەركىبى]

تەمرى ھىندى .... 740 گرام　　پىننە .... 10 گرام

قەنت .... 750 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] تەمرى ھىندىنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، پىننىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇلارنى بىرلەشتۇرۇپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ھۆنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 10 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ئەينۇلا مۇرەككەپ

[تەركىبى]

ئاچچىق ئانار سۈيى ... 300 مىللىلىتىر　　پاقىيوپۇرمىقى سۈيى ...... 150 مىللىلىتىر

ئەينۇلا سۈيى .... 300 مىللىلىتىر　　تۇرۇنجى سۈيى ...... 150 مىللىلىتىر

تەمرى ھىندى سۈيى ... 300 مىللىلىتىر　　قەنت .... 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورا سۇلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، مېڭە ۋە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەربىتى لىمون

[تەركىبى]

لىمون سۈيى .... 1000 مىللىلىتر　　قەنت .... 900 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] لىمون سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، هارارەت پەسەيتىش، ئىشتىهانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى سەندەل

[تەركىبى]

ئاق سەندەل .... 30 گرام　　قەنت 600 گرام

قىزىل سەندەل .... 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان - ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈش، ئىسسىقتىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، هەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى بىنەپشە

[تەركىبى]

يۇمىلاق چىلان .... 20 دانە	نىلۇپەر گۈلى............ 20 گرام
سەرپىستان .... 60 دانە	بىنەپشە گۈلى .... 20 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 20 گرام	بېهى ئۇرۇقى .... 15 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى......... 20 گرام	قەنت .... 50 گرام
هەمىشىباهار ئۇرۇقى...... 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇش، ھارارەت پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زۇكام، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى ئاپىلسىن

[تەركىبى]

ئاپىلسىن .... 2 كىلوگرام شېكەر .... 3 كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئاپىلسىننى سويۇۋېتىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قايىنىتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى بېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە، ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى نىلۇپەر

[تەركىبى]

نىلۇپەرگۈلى .... 100 گرام قەنت .... 250 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] نىلۇپەرنى 300 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر ئۆت ياللۇغى، ھەر تۈرلۈك سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يۈرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غورا شەربىتى

[تەركىبى]

غورا .... 4500 گرام　　تەمرى ھىندى .... 50 گرام

زىخ .... 100 گرام　　قەنت...................... 150 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] غورا بىلەن زىخنى ئايرىم - ئايرىم سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تەمرى ھىندىنى قوشۇپ سۈس ئوتتا قاينىتىپ، ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سەپرا ۋە قاندىن بولغان كېسەللىكلەرگە، ئۆت ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ ۋاخ 50 مىللىلىتىردىن ئىچىلىدۇ.

قارىئۆرۈك شەربىتى

[تەركىبى]

قارىئۆرۈك .... 200 گرام　　شېكەر .... 300 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ، 900 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، تەشنالىقنى باسىدۇ، كۆڭۈل ئېلىششنى باسىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئاپتاپ ئۆتۈش، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان كېسەللىكلەر، ئۆت خالتا ياللۇغى، جىگەر مىزاجىنىڭ ئىسسىقتىن بۇزۇلۇشى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەينۇلا شەربىتى

[تەركىبى]

ئەينۇلا .... 30 گرام　　شېكەر .... 500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەينۇلىنى 1.5 لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] بۇزۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، جىگەرنى ئاسرايدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] جىگەر قېتىش، ھەر خىل قىزىتمىلار، خىلىتلارنى تازىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قارىئۆرۈك مۇراببەسى

[**تەركىبى**]

قارىئۆرۈك .... بىر كىلوگرام سۇ .... ئىككى كىلوگرام

شېكەر .... بىر كىلوگرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] قارىئۆرۈكنى پاكىز يۇيۇپ سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا بىر سائەت قاينىتىپ، سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان قارىئۆرۈكنى سېلىپ، يەنە قاينىتىپ قىيامغا كەلتۈرۈلىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ھۆنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك چالاڭغۇراش، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قەۋزىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەمرى ھىندى دەملىمىسى

[**تەركىبى**]

تەمرى ھىندى .... 60 گرام بېھى شەربىتى ...... 80 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] تەمرى ھىندىنى 500 مىللىلىتىر قايناق سۇغا 10 سائەت چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە بېھى شەربىتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، جۈملە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دىن ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن 20~30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

مۇرەككەپ ئەينۇلا دەملىمىسى

[تەركىبى]

ئەينۇلا	35 گرام	ئۇرۇقسىز ئۈزۈم	60 گرام
چىلان	30 گرام	تەمرى ھىندى	60 گرام
ئارپىبەدىيان	30 گرام	قىزىلگۈل	20 گرام
شاھتەررە	30 گرام	سانا	20 گرام
رۇم بەدىيان	30 گرام	گۈلبىنەپشە	20 گرام
سەرپىستان	45 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى	20 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى	45 گرام	سېرىقئوت ئۇرۇقى	20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سەرپىستان بىلەن سېرىق ھېلىلە پوستىنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە قايناق سۇدا 10~20 مىنۇت دەملەپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قىزىتما قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 30~50 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

ئەرقى بېدىمىشكى

[تەركىبى]

بېدىمىشكى .... بىر كىلوگرام   سۇ .... بەش لىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك جامى ياللۇغى، ھەر خىل قىزىتما كېسەللىكلىرى، يۈرەك قېپى ياللۇغى ۋە ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى نىلۇپەر

[تەركىبى]
نىلۇپەر .... بىر كىلوگرام   سۇ .... بەش لىتىر
[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[**خۇسۇسىيىتى**] سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش ۋە ھەر خىل قىزىتمىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى شاتۇت

[تەركىبى]
شاتۇت .... بىر كىلوگرام   سۇ .... بەش لىتىر
[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[**خۇسۇسىيىتى**] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بەدەن ئاجىزلىقى، تېرە كېسەللىكلىرى، قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى دىق

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 15 گرام	سىركىگە چىلانغان يۇمغاقسۈت ... 10 گرام
تاباشىر .... 15 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 10 گرام
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى .... 15 گرام	ئانار گۈلى .... 5 گرام
زىخ ئۇسارىسى .... 15 گرام	مۇقەل .... 5 گرام
گىل ئەرمىنى .... 10 گرام	

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبى بىلەن مۇقەلنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قىزىتما پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تۇتۇشۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ياللۇغى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى كاپۇر

[تەركىبى]

كاپۇر .... 1.5 گرام	چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى ...... 15 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 15 گرام	تاباشىر .... 15 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 15 گرام
ئاق سەندەل .... 15 گرام	ئىسپىغۇل لۇئابى ...... 100 گرام
كەتىرا .... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، ئىسپىغۇل لۇئابىغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۈمىلاچ قىلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە، ئۈچەي سىلىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سەندەل

[تەركىبى]

ئاق سەندەل .... 10 گرام	تاباشىر .... 20 گرام
قىزىل سەندەل .... 10 گرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ... 20 گرام
سېمىز ئوت ئۇرۇقى ...... 10 گرام	كەتىرا .... 5 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامى ...... 10 گرام	كاپۇر .... 4 گرام
قىزىلگۈل .... 20 گرام	ئىسپىغۇل .... 50 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ لۇئابىنى چىقىرىپ،

دورىلارنى سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ قۇرس تەييار-
لىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما چۈشۈرۈش، سوۋۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۆتكۈر قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، قەنت سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى بىنەپشە

[تەركىبى]

بىنەپشە گۈلى .... 10 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ...... 10 گرام
سوقا چىلان .... 10 گرام
سەرپىستان .... 15 گرام
ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان ئۈزۈم ...... 15 گرام
لەيلىقازاق ئۇرۇقى ...... 5 گرام
ھەمىشباھار ئۇرۇقى ... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ مەتبۇخ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇ-
رۇش، قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كاناي ياللۇغى، شاخ كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل قابىز

[تەركىبى]

ئانارگۈلى .... 60 گرام
خەشخاش............... 30 گرام
قىزىلگۈل .... 150 گرام
ئەرقى گۈل ... 500 مىللىلىتىر
سىركە .... 500 مىللىلىتىر
قەنت .... 560 گرام

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

[ياساش ئۇسۇلى] ئانارگۈلى، خەشخاش، قىزىلگۈللەرنى 6~5 سائەت سۇغا چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە ئەرقى گۈلنى ئارىلاشتۇرۇپ ۋە قەنت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ سىركىنى قوشۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى شوخلا①

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق قاندۇرۇش.

نۇتۇلى گۈل②

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

زىمادى ئاق لەيلى③

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق تارقىتىش.

① تەپسىلاتى 8 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 8 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 8 ـ بابتا.

ھەببى تاباشىر مۇلەيىن[①]

[خۇسۇسىيىتى] قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

نۇر شەربىتى[②]

[خۇسۇسىيىتى] كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، قىزىتما پەسەيتىش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىشنى توختىتىش، يۆتەل پەسەيتىش.

مەتبۇخى سەرپىستان[③]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، قىزىتما پەسەيتىش.

---

① تەپسىلاتى 12 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 25 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 25 ـ بابتا.

ئونىنچى باب سۇيدۇك ھەيدىگۇچى دورىلار

سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ، سۇيدۇك ھەيدىگۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن (بەدەن مىزاج بۇزۇلۇش، سۇيدۇك ئاجرىتىش ئەزالىرىدا تاش پەيدا بولۇش، دوۋساق راكى، بۆرەك ياللۇغى، مەزى بېزى چوڭىيىش، سىرتقى زەخىملىنىش، ئاياللار تاشقى جىنسىي ئەزاسى شەلۋەرەش قاتارلىقلار) دىن سۇيدۇك تۇتۇلۇش بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا دوۋساق چىڭقىلىپ ئاغرىش، بەدەن سۇلۇق ئىششىش، سۇيدۇكتىن زەھەرلىنىش، ئاشقازان ئاجىزلاش، تاماق سىڭمەسلىك، ھەيز راۋان بولماسلىق، قورساق ۋە ئۈچەي ئېچىشىپ ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەر بايقالسا ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بارمىغاندا يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. سۇيدۇك ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ كۆپ خىللىرىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇلارنى ئىشلەتكەندە كېسەللىك سەۋەبىگە قاراپ تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. بۇ خىل دورىلار سۇيدۇك ھەيدەپ، توسالغۇلارنى ئېچىش؛ ياللۇغ قايتۇرۇپ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇشتەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار سۇيدۇك ھەيدىگۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى بۇزۇرى Ⅱ ، كەرەپشە شەربىتى، مۇرەككەپ قوغۇن ئۇرۇقى دەملىمىسى، ئەرقى بەديان، ئەرقى ئىستىسقا، ئەرقى تۇرۇپ، مائۇلئۇسۇل Ⅱ ، سۇفۇپى مەسانە، سۇفۇپى تۇخۇمى خىرپە، مەجۇنى چىلغوزا، مەجۇنى داۋائى بەديان Ⅱ ، مەجۇنى داۋائى بەديان Ⅲ ، قۇرسى كاكىنەچ Ⅳ ، قۇرسى تۇخۇمى كاسىنە ھەمدە شەربىتى بۇزۇرى I ، شەربىتى كاكىنەچ I ، شەربىتى تەرخەمەك، قۇرسى بۇزۇرى I ، قۇرسى بۇزۇرى Ⅲ ، قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى، نۇتۇلى ھەسات Ⅱ ، مائۇل ئۇسۇل Ⅱ ، سىركەنجۇبىل ئەنسىل، مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى قاتارلىقلار.

شەربىتى بۇزۇرى Ⅱ

[تەركىبى]

كاسىنە ئۇرۇقى ………… 15 گرام	كەرەپشە يىلتىزى …… 15 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى ……… 15 گرام	كاسىنە يىلتىزى……… 15 گرام
تاۋۇز ئۇرۇقى………… 15 گرام	بەديان يىلتىزى……… 15 گرام

سېرىق ئۈت ئۇرۇقى …… 15 گرام	رۇم بەدىيان ………… 10 گرام
بەدىيان ……………… 10 گرام	شېكەر ……………… 375 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يىلتىز دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قايناتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىندۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سۇيدۇك ھەيدەش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تاش پارچىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ياللۇغى، بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

كەرەپشە شەربىتى

[تەركىبى]

كەرەپشە ئۇرۇقى ……… 150 گرام	ئەنجۈر ……………… 30 گرام
ئارپىبەدىيان …………… 20 گرام	كاسنە ئۇرۇقى ……… 20 گرام
نانخا ……………… 20 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى ……… 30 گرام
كاكنەچ ……………… 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۇيدۇك ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۇيدۇك يولى يۇقۇملىنىش، يۇقىرى قان بېسىم، بۆرەك، دوۋساق، سۇيدۇك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم 40 مىللىلىتىردىن، تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇرەككەپ قوغۇن ئۇرۇقى دەملىمىسى

[تەركىبى]

ئىكلىلمىلىك ……… 30 گرام	قىزىلگۈل ……………… 30 گرام
ئاق لەيلىگۈلى ……… 30 گرام	بەدىيان يىلتىزى …… 30 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قۇرۇتۇلغان قوغۇن شاپىقى	20 گرام	كاكىنەچ	10 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى	20 گرام	شۇمشا...................	10 گرام
خۇنسىياۋشان	20 گرام	ئەپسەنتىن	10 گرام
ئۆشبە	20 گرام	ياۋا سەۋزە يوپۇرمىقى......	10 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى	20 گرام	نىلۇپەر	10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئىكلىملىك، قوغۇن شاپىقى، يىلتىز ۋە ئۇرۇق دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىرلىكتە مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇدا دەملەپ تەمىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئىششىق قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەپ، تاش پارچىلايدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرى ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ ۋاخ، تاماقتىن بۇرۇن 20~30 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

ئەرقى بەدىيان

[**تەركىبى**]

ئارپىبەدىيان .... بىر كىلوگرام   سۇ .... بەش لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

[**خۇسۇسىيىتى**] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىققا، بۆرەك ياللۇغى، ئىستىسقاغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى ئىستىسقا

[**تەركىبى**]

ئاسارۇن	7 گرام	كەبىر يىلتىزى	45 گرام
دارچىن	7 گرام	كاسىنە ئۇرۇقى	45 گرام
ئىزخىر	7 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى	45 گرام
سۇمبۇل	7 گرام	ئارپىبەدىيان	45 گرام

كاسنه يىلتىزى ……… 100 گرام   ئەنجۈر ……………… 150 گرام

كەرەپشە يىلتىزى……… 100 گرام   قۇرۇق ئۈزۈم ……… 80 گرام

ئارپىبەديان يىلتىزى………… 100 گرام   سۇ ……………… بەش لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەرقى كاسنه بىلەن ئوخشاش.

[**خۇسۇسىيىتى**] سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئىستىسقا (سۇلۇق ئىششىق) كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 40 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى تۇرۇپ

[**تەركىبى**]

كۆك تۇرۇپ ……… بىر كىلوگرام   سۇ ……………… 6 لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] كۆك تۇرۇپنى پاكىز تازىلاپ، توغراپ، ئەرەق قازىنىغا چىلاپ، بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قاينىتىپ پارلاندۇرۇپ، تېمىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق 2.5 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] يەل ھەيدەش، ھەزىمنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، يۇمشىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىگەر ياللۇغى، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل Ⅱ

[**تەركىبى**]

ئارپىبەديان يىلتىزى …… 15 گرام   ئىزخىر……………… 5 گرام

كەرەپشە يىلتىزى ……… 15 گرام   مەستىكى ……………… 5 گرام

يالپۇز…………………… 10 گرام   رۇم بەديان…………… 5 گرام

ئۇزۇن پىلپىل…………… 5 گرام   بادام مېيى ………… 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايند-

www.uyghurkitap.com

تىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۈلۈق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى مەسانە

[تەركىبى]

شوخلا .... 15 گرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ... 30 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى .... 15 گرام	ئاق لەيلى ئۇرۇقى ...... 15 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 30 گرام	ھەمىشباھار ئۇرۇقى ...... 15 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 30 گرام	پەرسياۋشان .... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دوۋساق ياللۇغى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تۇخۇمى خىرپە

[تەركىبى]

تەرخەمەك مېغىزى .... 10 گرام	كەتىرا..................... 10 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 10 گرام	رۇبىسۇس .... 10 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 10 گرام	بەزرۇلبەنجى .... 6 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى .... 10 گرام	قەنت .... 80 گرام
نىشاستە .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سۈيدۈك يول جاراھىتى

قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده 2 قېتىم، هەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى چىلغوزا

[تەركىبى]

چىلغوزا مېغىزى ……… 100 گرام	قېلىن دارچىن ……… 10 گرام
ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى……… 10 گرام	تاغ پىيىزى……… 10 گرام
رەۋەن ……… 10 گرام	ئاسارۇن ……… 10 گرام
ئىزخىر ……… 10 گرام	زەپەر ……… 10 گرام
هەببى بىلسان……… 10 گرام	يالپۇز……… 20 گرام
رۇم بەدىيان ……… 10 گرام	هەسەل ……… مۇۋاپىق مىقداردا
نېپىز دارچىن……… 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن هەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ، هەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، ياشانغانلاردىكى سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنده ئۈچ قېتىم، هەر قېتىمدا 10 گرامنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى بەدىيان Ⅱ

[تەركىبى]

ئارپىبەدىيان ……… 10 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى ……… 15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى……… 10 گرام	قەنت ……… 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنتنى هەسەلدە قىيام قىلىپ، ئاندىن تالقانلاپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك هەيدەش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تۇتۇلۇش، يەل خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى بەدىيان Ⅲ

[تەركىبى]

رۇم بەدىيان .... 10 گرام	قەنت .... 15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى............ 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] قەنتنى ھەسەل بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەرخىل سەۋەبلەردىن سۈيدۈك تۇتۇلۇش، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن تەرخەمەك ئۇرۇقى ۋە پاقىيوپۇرمىقى شىرنىسى بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاكىنەچ Ⅳ

[تەركىبى]

كاكىنەچ .... 30 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى ...... 30 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 90 گرام	رۇبىسۇس .... 30 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 90 گرام	گىلى ئەرمىنى .... 30 گرام
خۇنسىياۋشان .... 20 گرام	نەمەكى ھىندى .... 96 گرام
سەمغى ئەرەبى .... 30 گرام	شېكەر .... 500 گرام
چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ...... 96 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبىنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن ئايرىم ئېزىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى شېكەر بىلەن سوقۇپ، سەمغى ئەرەبىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئەرقى چۈچچىن بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتنى داۋالاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق جاراھىتى، سۈيدۈك تېمىپ كېلىش، قان سىيىش، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، سۆزنەك، مەزى بېزى ياللۇغى كېسەل-

لىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تۇخۇمى كاسىنە

[**تەركىبى**]

كاسىنە ئۇرۇقى .... 20 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى...... 15 گرام
زىخ...................... 20 گرام	قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 20 گرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام
تاباشىر .... 20 گرام	ئاق سەندەل .... 15 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، شىرىسىدە يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەت پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، يالLۇغ قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] جىگەر ئاجىزلىقى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى بۇزۇرى I ①

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش.

شەربىتى كاكىنەچ I ②

[**تەبىئىتى**] ھۆل سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش.

---

① تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شەربىتى تەرخەمەك①

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش.

قۇرسى بۇزۇرى② I

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش.

قۇرسى بۇزۇرى II③

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، يۆتەل توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى④

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئاغرىق پەسەيتىش، قورۇش، تۈتۈش.

نۇتۇلى ھەسات II⑤

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، سۇيدۇك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش.

---

① تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 11 ـ بابتا.

مائۇلئۇسۇل Ⅱ ①

[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، سۇيدۇك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

سىركەنجىۋىل ئەنسىل②

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىش، ئاشقازان ۋە مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاش.

مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى③

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] سۇيدۇك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

---

① تەپسىلاتى 13 - بابتا.
② تەپسىلاتى 25 - بابتا.
③ تەپسىلاتى 35 - بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون بىرىنچى باب تاش پارچىلىغۇچى دورىلار

تاش پارچىلاش تەسىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ تاش پارچىلىغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەر خىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن مىزاج بۇزۇلۇش، ئوزۇقلىنىش تەرتىپى قالايمىقانلىشىش، ئورگانىزملارنىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، چىقىرىندى ماددىلار چىقىپ كېتەلمەي، مەلۇم بىر ئەزادا يىغىلىۋېلىش ۋە داۋاملىق بىرىكىپ چوكمىگە چوشۇشىدىن بوره، ، دوۋساق، مەزى بېزى، ئوت خالتىسى قاتارلىق ئەزالاردا تاش پەيدا بولىدۇ. ئەزالاردا تاش پەيدا بولغاندا ئوڭ تەرەپ جىگەر ساھەسى سانجىلىپ ئاغرىش، بورەك ساھەسى، قاتتىق كويۇشۇش، ئېچىشىپ ئاغرىش، سۈيدۈك راۋان بولماسلىق، سۈيدۈكتىن قان كېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەزىم ئاجىزلىق، پالەچ، لەقۋا، ئۇششاق بوغۇملار ئاغرىش، تال ۋە جىگەر ئاجىزلاش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كورۇلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، تاش پەيدا قىلغان سەۋەبكە قارىتا، تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. تاش پارچىلىغۇچى دورىلارنىڭ كوپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھول ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلاش، تاش ئېرىتىپ، توسالغۇلارنى ئېچىش؛ ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەشتەك خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق تاش پارچىلايدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتكى دورىلار تاش پارچىلىغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى ئوغرىتىكەن، تال شەربىتى I ، تال شەربىتى II ، سۇفۇپى شورا، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت I ، سۇفۇپى ھەجرۇلىيەھۇت II ، مەجۇنى ھەجرۇلىيەھۇت III ، مەجۇنى سەنگى سىرماھى، مەجۇنى ئەقرەب، مەجۇنى داۋائى ھەجرۇلىيەھود، مەجۇنى داۋائى مۇپەتتىتۇلھەسات، نۇتۇلى ھەسات I ، نۇتۇلى ھەسات II ، رەۋغىنى ئەقرەب I ، رەۋغىنى ئەقرەب II ، سىركەنجۇبىل تۇرۇپ قاتارلىقلار.

شەربىتى ئوغرىتىكەن

[تەركىبى]

ئوغرىتىكەن .... 100 گرام   ھەسەل .... 150 گرام

قەنت..................... 150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئوغرىتىكەننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ، تىرىپلىرىنى

سۈزۈۋېتىپ، ھەسەلنى قوشۇپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى، كۆرۈش قۇۋ-ۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 15 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

تال شەربىتى I

[تەركىبى]

ئۇغرىتىكەن .... 30 گرام

تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 30 گرام

تۇرۇپ ئۇرۇقى .... 10 گرام

دارچىن .... 15 گرام

رەۋەن .... 10 گرام

زاراڭزا مېغىزى........... 20 گرام

چىلغوزا مېغىزى........... 10 گرام

بەديان .... 10 گرام

ھەببى قەلقەل............ 10 گرام

ھەجرۇليەھوت .... 10 گرام

قوغۇن ئۇرۇقى .... 15 گرام

پىرسىياۋشان .... 10 گرام

تال غازىڭى (ئۈزۈم يوپۇرمىقى) ... 80 گرام

سۇمبۇل .... 10 گرام

قەنت .... 250 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ھەجرۇليەھوت بىلەن رەۋەننى يۇمشاق سوقۇپ، باشقا دورىلارنى ئىككى لىتىر سۇغا تۆت سائەت چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ئۈستىگە قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، ئاخىرىدا سوقۇپ تەييارلانغان دورىلارنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، يالLۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدىكى تاش كېسەللىكلە-رى، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 100 لىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تال شەربىتى II

[تەركىبى]

ئۇغرىتىكەن .... 30 گرام

قوغۇن ئۇرۇقى .... 15 گرام

چىلغوزا .... 10 گرام

تۇرۇپ ئۇرۇقى .... 10 گرام

www.uyghurkitap.com

زاراڭزا مېغىزى............ 20 گرام	بەدىيان .... 10 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 30 گرام	تال غازىڭى.............. 30 گرام
پىرسىياۋشان .... 10 گرام	قەنت .... 250 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ياللۇغ قايتۇرۇش، تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك، دوۋساق ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى شورا

[تەركىبى]

شورا قەلىمى .... 20 گرام	رەۋەن...................... 20 گرام
ئوغرىتىكەن .... 20 گرام	ھەجرۇليەھۇت .... 20 گرام
تۇرۇپ ئۇرۇقى .... 20 گرام	شېكەر .... 120 گرام
زاراڭزا مېغىزى........... 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت I

[تەركىبى]

ھەجرۇليەھۇت .... 5 گرام	كەترا .... 5 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 15 گرام	نىشاستە .... 5 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 10 گرام	شېكەر .... 60 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ،

ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلايدۇ، تاش چۈشۈرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ھەجرۇليەھۇت Ⅱ

[تەركىبى]

ھەجرۇليەھۇت .... 5 گرام	تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 15 گرام	نىشاستە .... 3 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام	كەتىرا .... 3 گرام
قاپاق مېغىزى ئۇرۇقى ... 10 گرام	شېكەر .... 50 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى .... 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تاش كېسىلى، سۈيدۈك يول تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ھەجرۇليەھۇت Ⅲ

[تەركىبى]

قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 20 گرام	كاكىنەچ .... 20 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ...... 20 گرام	ھەجرۇليەت .... 15 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 20 گرام	ھەسەل .... ئۈچ ھەسسە

[ياساش ئۇسۇلى] ھەجرۇليەھۇتنى لايىقلاشتۇرۇپ سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سەل سوۋۇغاندا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاپ، تاش چۈشۈرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىقلارغا ئىش-

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

لىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن ئەرقى بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سەنگى سەرماھى

[تەركىبى]

سەنگى سەرماھى .... 25 گرام	بەدىيان .... 25 گرام
ھەجرۇلىيەھۇد .... 25 گرام	سېرىقئوت ئۇرۇقى ...... 40 گرام
ئوغرىتىكەن .... 25 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 60 گرام
ئالۇچا .... 25 گرام	ھەسەل .... 250 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئەرقى بەدىيان ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەقرەب

[تەركىبى]

كاكىنەچ يىلتىزى ...... 6 گرام	قارىمۇچ .... 8 گرام
جىنتىيانا .... 15 گرام	زەنجىۋىل .... 3 گرام
قۇندۇز قەھرى .... 12 گرام	ھەسەل .... ئۈچ ھەسسە
ئاقمۇچ .... 8 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~3 گرامنى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى ھەجرۇليەھود

[تەركىبى]

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 30 گرام   چىلغوزە مېغىزى .... 5 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 30 گرام   بىخ كەبىر پوستى......... 5 گرام
ھەجرۇليەھود .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى باشقا دورىلاردىن ئايرىپ سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، بارلىق دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى ، دوۋساق تېشى، سۈيدۈك يول تېشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى مۇپەتتىتۇلھەسات

[تەركىبى]

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 30 گرام   چىلغوزا مېغىزى .... 5 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 30 گرام   بىخ كەبىر پوستى......... 5 گرام
يېسمۇق......................... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز بىلەن ئۇرۇق دورىلارنى ئايرىپ ـ ئايرىم سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق تېشى كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نۇتۇلى ھەسات I

[تەركىبى]

دەرمىنى تۇركى .... 10 گرام	ئاناناس يوپۇرمىقى ...... 10 گرام
تۇرۇپ كۆكى .... 10 گرام	سۇمبۇل .... 10 گرام
بېدە كۆكى .... 10 گرام	رەيھان.................. 10 گرام
سۇزاپ .... 10 گرام	ئاق لەيلىگۈلى .... 10 گرام
ئەپسەنتىن .... 10 گرام	چامغۇر كۆكى.......... 10 گرام
بابۇنە .... 10 گرام	سېرىقچېچەك .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتىپ، ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش ۋە چۈشۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايناتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ. تىرىپلىرى دوۋسۇن ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

نۇتۇلى ھەسات II

[تەركىبى]

بىنەپشە .... 15 گرام	بابۇنە .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 15 گرام	قوغۇن ساپىقى .... 10 گرام
نىلۇپەر .... 15 گرام	ئىكلىلمىلىك .... 10 گرام
ئاق لەيلىگۈلى............ 15 گرام	ئاناناس .... 10 گرام
ئۇغرىتىكەن............... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قايناتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكى، دوۋسۇن ئىش-

شىقى، سۈيدۈك يولى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ، تېرىپلىرى دوۋسۇن ساھەسىگە چېپىلىدۇ.

رەۋغىنى ئەقرەب I

[تەركىبى]

چايان……………………… 10 دانە	جىنتىيانا …………… 120 گرام
رەۋەن ………………… 120 گرام	بىخ كەبىر ………… 120 گرام
سەئدى كوفى ………… 120 گرام	ئاچچىق بادام مېيى …… 280 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سەئدى كوفى، جىنتىيانا، بىخ كەبىرنى سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قايىنىتىپ، تىرىپلىرنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن ئاچچىق بادام يېغىنى قوشۇپ، يەنە سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايىنىتىپ، چايان بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىنغان رەۋەننى ياغقا قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، پەي، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى، جىنسىي يول ياللۇغى، ئىستىرخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ،كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى ئەقرەب II

[تەركىبى]

چايان ……………………… 10 گرام	سەئدى كوفى ………… 10 گرام
يۇمىلاق زىراۋەندە ……… 10 گرام	كۆدە يىلتىزى پوستى…… 10 گرام
جىنتىيانا……………………… 10 گرام	ئاچچىق بادام يېغى …… 270 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] چاياندىن باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، 300 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى قايىنىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرنى سۈزۈۋېتىپ، ئاچچىق بادام يېغى بىلەن چاياننى قوشۇپ يەنە قايىنىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش ئېرىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك تېشى، دوۋساق تېشى، ئۆت تېشى قاتار-
لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 تامچىنى 50 مىللىلىتىر ئوغرىتىكەن سۇيى بىلەن بىرلىكتە ئىچىلىدۇ. سىرتتىن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

سىركەنجىۋىل تۇرۇپ

[تەركىبى]

تۇرۇپ ئۇرۇقى .... 120 گرام	ئىگىر .... 30 گرام
كەرەپشە يىلتىزى پوستى ...... 60 گرام	گۈل سەۋسەن .... 30 گرام
بىخ كەبىر .... 60 گرام	ئەنسىل .... 30 گرام
ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى ...... 30 گرام	سىركە .... 400 مىللىلىتىر
تەرئاسالىيۇن .... 30 گرام	قەنت .... 150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى 700 مىللىلىتىر سۇغا 12 سائەت چىلاپ، ئەتىسى يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە قەنتنى سېلىپ قاينىتىپ، بوش قىيام قىلىپ، سىركىنى قويۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تاش پارچىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش،

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئون ئىككىنچى باب قەۋزىيەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار

چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، راۋانلاشتۇرۇش تەسىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرى يەنى مىزاج بۇزۇلۇش، يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى قالايمىقان بولۇش، ھەرىكەت ئاز، جىملىق كۆپ بولۇش، ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىشى تۆۋەنلەش، ئۈچەي مېخانىك لۆمۈلدىمە ھەرىكىتى تۆۋەنلەش، ئۈچەينىڭ ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىش كۈچى ئاجىزلاش، ئۈچەي يولىدىكى ھەرخىل ئۆسمە قاتارلىقلاردىن چوڭ تەرەت قېتىۋېلىش، تەرەت قېتىم سانى ئاز بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا ئورگانىزمدا باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، ھەزىم ناچارلىشىش، رەئىس ئەزالار خىزمىتى ئاجىزلاش، مەقئەت ئەتراپى يېقىمسىزلىنىش، چوڭ تەرەت كەلمەسلىك، قىززىش، تەرلەش، ئۇسسۇزلۇق كۆپ بولۇش، ماغدۇرسىزلىق، ئىچى قاراڭغۇ بولۇش، تېرىلەرگە مۇدۇر ـ چاقا چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئالامەتلەرگە قارىتا ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بارمىغاندا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە، تەرەت راۋان بولماسلىقنىڭ قاراپ، تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋان قىلغۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ياكى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار ھەزىم قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئۈچەينىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، ئۈچەيگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئۈچەي لۆمۈلدىمە ھەرىكىتىنى تېزلىتىشتەك خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل دورىلار چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى سانا I ، شەربىتى مۇلەييىن I ، شەربىتى مۇلەييىن II ، شەربىتى تەرەنجىبىن، شەربىتى شاپتۇل، شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى، مەجۇنى مۇقەل، مەجۇنى بىنەپشە، مەجۇنى داۋائى كۇدە، ئىترىفىل مۇقەل I ، ئىترىفىل مۇقەل II ، ئىترىفىل سانا I ، ئىترىفىل مۇلەييىن، لۇئوقى بىنەپشە، ھەببى ھېلىلە، ھەببى سەبرى، ھەببى تاباشىر مۇلەييىن، قۇرسى مۇرمەككى I ، قۇرسى بىنەپشە، مەتبۇخى قىزىلگۈل ھەمدە ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى، مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا IV ، مائۇلئۇسۇل مۇنزىج، مەتبۇخى خىيارشەنبەر، جاۋارىش تۇربۇت I قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

شەربىتى سانا I

[تەركىبى]

سانا .... 30 گرام	تۇربۇت .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 30 گرام	ئەپسەنتىن رۇمى......... 15 گرام
چىلان........................ 30 گرام	غارىقۇن .... 15 گرام
سەرپىستان.................. 30 گرام	تەرەنجىبىن .... 180 گرام
بىنەپشە يىلتىزى .... 60 گرام	شېكەر .... 100 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا بىلەن تەرەنجىبىننى ئايرىم - ئايرىم ھالدا قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى ئېلىپ، غارىقۇننى سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 4 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ، سانا بىلەن تەرەنجىبىننىڭ سۈيىنى ھەم غارىقۇننى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تەرەتنى يۇمشىتىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغۇم ئاغرىقى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3قېتىم، ھەر قېتىمدا 30_15 مىللىلىتىر تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار] ئۈچەي ياللۇغى، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى، بوۋاسىر كېسىلى بار بىمارلار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

شەربىتى مۇلەييىن I

[تەركىبى]

چىلان........................ 20 گرام	بېھى ئۇرۇقى .... 6 گرام
سەرپىستان .... 21 گرام	ئىسپىغۇل .... 27 گرام
گۈلبىنەپشە.................. 21 گرام	تەرەنجىبىن.............. 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] بېھى ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لۇئابىنى ئېلىپ، تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈپ، ئۇلارنى بىرلەشتۈرۈپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تەرەتنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قەۋزىيەت، ئاۋاز پۇتۇپ قېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى مۇلەييىن II

[**تەركىبى**]

چىلان	20 گرام	گاۋزىبان	27 گرام
سەرپىستان	27 گرام	ئىسپىغۇل	27 گرام
گۈلبىنەپشە	21 گرام	بىھە ئۇرۇقى	6 گرام
قىزىلگۈل	21 گرام	قەنت	50 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئىسپىغۇل بىلەن بىھى ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋې-تىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيتى**] تەرەتنى يۇمشىتىش، ھۆللۈك يەتكۈزۈش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قەۋزىيەت، ئاۋاز پۇتۇن قېلىش، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى تەرەنجىبىن

[**تەركىبى**]

تەرەنجىبىن	500 گرام	سۇ	1000 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] تەرەنجىبىننى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيتى**] بەدەننى سەمرىتىش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بەدەن ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنىي ئازلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

شەربىتى شاپتۇل

[**تەركىبى**]
شاپتۇل .... بىر كىلوگرام شېكەر .... ئىككى كىلوگرام
[**ياساش ئۇسۇلى**] شاپتۇلنى پاكىز يۇيۇپ، ئۇرۇقىدىن ئايرىپ، تۆت لىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ.
[**خۇسۇسىيىتى**] قان ھەم سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۈچەينى سىلىقلايدۇ.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ياشانغانلاردىكى كەم ماغدۇرلۇق، قەۋزىيەت، يۈقىرى قان بېسىم، جىگەر، تال ياللۇغلىنىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىلىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى

[**تەركىبى**]
شاپتۇل چېچىكى...... بىر كىلوگرام شېكەر .... ئۈچ كىلوگرام
[**ياساش ئۇسۇلى**] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[**خۇسۇسىيىتى**] ئۈچەينى سىلىقلايدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ماغدۇرسىزلىق، قەۋزىيەت، يۇقىرى قان بې-سىم، كۆپ ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى ۋاخ 10~20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇقەل

[**تەركىبى**]

ئامىلە .... 6 گرام	پىياز ئۇرۇقى .... 6 گرام
ھېلىلە كابىلى .... 6 گرام	ئۇستقۇددۇس .... 6 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 6 گرام	مۇقەل .... 40 گرام
قىچا ئۇرۇقى .... 6 گرام	قەنت .... 100 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] مۇقەلنى پىياز سۈيىدە ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قەنتنى قىيام قىلىپ، ھەممە دورىلارنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەللىك بوۋاسىر، ئىچكى بوۋاسىر، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى بىنەپشە

[تەركىبى]

گۈل بىنەپشە	30 گرام	پۇنۇس	150 گرام
بادام مېغىزى	30 گرام	خىيار شەنبەر	150 گرام
تۇربۇت	30 گرام	تەرەنجىۋىل	150 گرام
مەستىكى	15 گرام	ھەسەل	ئۈچ ھەسسە
رۇبىبسۇس	15 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] رۇبىبسۇس بىلەن مەستىكىنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، تۇربۇتنىڭ ئىچىدىكى ياغىچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت ۋە بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى كۇدە

[تەركىبى]

كۇدە	20 گرام	قوغۇن قېقى	20 گرام
باشپىياز	20 گرام	تۇخۇم سېرىقى	10 گرام
ياڭاق مېغىزى	20 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] بوۋاسىر تۈگۈنچىلىرىنى يوقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوۋاسىر كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل مۇقەل I

[تەركىبى]

ھېلىلە كابىلى پوستى ... 35 گرام
بەلىلە پوستى .... 70 گرام
تازىلانغان ئامىلە .... 35 گرام
مۇقەل .... 100 گرام
سېرىقئوت .... 10 گرام
ئاقلانغان تۇربۇت .... 20 گرام
سەكبىنەچ .... 10 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام
مەستىكى رۇمى .... 10 گرام
بادام يېغى .... 30 گرام
ھەسەل .... مۇۋاپىق مىقداردا
ئۈزۈم سۈيى ... 300 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى ئۈزۈم سۈيىدە ئېرىتىپ، قالغان دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال مۇقەلنى سېلىپ بىر ئاز قايىنىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچكى - تاشقى بوۋاسىر، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل مۇقەل II

[تەركىبى]

بەلىلە پوستى .... 60 گرام
تازىلانغان ئامىلە .... 16 گرام
ھېلىلە پوستى .... 160 گرام
مۇقەل .... 46 گرام
رۇمبەدىيان .... 4 گرام
سەكبىنەچ .... 28 گرام
تۇربۇت .... 30 گرام
بادام يېغى .... 10 گرام
ھەسەل .... 3 ھەسسە

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكى رۇمى، سەكبىنەچ، مۇقەللەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا يېلىم دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] يەل تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئىچكى ـ تاشقى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل سانا I

[**تەركىبى**]

سانا .... 120 گرام
يۇمغاقسۈت كۆكى......... 120 گرام
مەستىكى رۇمى .... 60 گرام
ھېلىلە كابىلى پوستى .... 25 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى .... 25 گرام
لاجۇۋەرد .... 10 گرام
گاۋزىبان ھىندى .... 6 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 6 گرام
ئۇستقۇددۇس .... 6 گرام
قارا ھېلىلە .... 25 گرام
بەلىلە پوستى .... 25 گرام
تازىلانغان ئامىلە......... 25 گرام
قىرقىلغان پىلە .... 10 گرام
شاھتەررە .... 10 گرام
بىستىپايەج .... 6 گرام
كالا يېغى ...... مۇۋاپىق مىقداردا
ھەسەل .... 3 ھەسسە

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاۋۋال لاجۇۋەردنى پاكىز يۇيۇپ، مەستىكىنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ يۇمشاق سوقۇپ، كالا يېغى بىلەن ياغلاپ، سانانى سۇغا چىلاپ، سۈيىنى ھەسەلگە قوشۇپ قايىنىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە بەلغەم ماددىسىنى سۈرىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مالىخۇلىيا، قەۋزىيەت ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل مۇلەيىن

[**تەركىبى**]

خىيارشەنبەر .... 90 گرام
شاھتەررە .... 70 گرام
بەلىلە پوستى............ 90 گرام
سانا .... 90 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ...... 160 گرام
قىزىلگۈل .... 60 گرام
تازىلانغان ئامىلە......... 35 گرام
بادام يېغى .... 30 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەسەل .... ئۈچ ھەسسە

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن تالقانلارنى ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازان، ئۈچەينى ياخشىلاش، ئۈچەينى سىلىقلاش، تەرەتنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قورساق كۆپۈش، قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى بىنەپشە

[تەركىبى]

گۈلبىنەپشە .... 6 گرام	شاپتۇل قېقى .... 10 گرام
ئەنجۈر قېقى .... 10 گرام	سايۋا ئۇزۇم .... 20 گرام
چىلان .... 10 گرام	ئاق شېكەر .... 120 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، شېكەرنى قىيام قىلىپ، قائىدە بويىچە لوئوق تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] تەرەتنى يۇمشىتىش، قان تازىلاش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، قان قويۇلۇش، قان بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ھېلىلە

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 30 گرام	ھېلىلە كابىلى .... 25 گرام
بەلىلە .... 30 گرام	قارا ھېلىلە .... 25 گرام
ئاملە .... 30 گرام	قىزىلگۈل .... 25 گرام
سانا .... 5 گرام	غارىقۇن...................... 8 گرام
لاجۇۋەرد .... 5 گرام	سۇ .... 150 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، ئۈچەي هارارىتىنى پەسەيتىدۇ، ھەر خىل باش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ، ھەر قېتىمدا 3～5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەبرى

[تەركىبى]

مەھمۇدى .... 5 گرام	بىنەپشە.................. 6 گرام
سەبرى..................... 10 گرام	كاسنە سۈيى ... 100 مىللىلىتىر
غارىقۇن..................... 6 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى شەبيار بىلەن ئوخشاش.
[خۇسۇسىيىتى] يالڵۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەندىكى ھەر خىل يالڵۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تاباشىر مۇلەييىن

[تەركىبى]

تاباشىر .... 20 گرام	تەرەنجىبىن................. 30 گرام
سېمىز ئوت ئۇرۇقى ...... 20 گرام	نىلۇپەر .... 10 گرام
قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ...... 20 گرام	كەتىرا...................... 10 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 20 گرام	چۈچۈكبۇيا شىرنىسى ...... 10 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى ...... 20 گرام	زەپەر .... بىر گرام
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ...... 10 گرام	ئارپا سۈيى...... 200 مىللىلىتىر
بىنەپشە گۈلى............... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.
[خۇسۇسىيىتى] قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، قەۋزىيەت، شاخچە كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇرمەككى I

[تەركىبى]

مۇرمەككى	30 گرام	قارا ھېلىلە..............	10 گرام
تۇربۇت	30 گرام	ھېلىلە كابىلى	10 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ...	10 گرام	قەنت	80 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قەنت سۈيىدە يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى سۈرۈش، مېڭە ۋە كۆزنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش، كۆز ياشاڭغىراش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بىنەپشە

[تەركىبى]

بىنەپشە	30 گرام	ئەنجۈر مونىكى	30 گرام
تۇربۇت	30 گرام	خىيارشەنبەر	5 گرام
ئۇرۇقسىز ئۈزۈم	30 گرام	بادام يېغى	3 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، بادام يېغىدا ياغلاپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ئاجىزلىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، قەۋزىيەت، ئۈچەي توسۇلۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ـ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى قىزىلگۈل

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 40 گرام
خورما .... 40 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 20 گرام
سېرىق ئەمەن .... 10 گرام
سانا .... 15 گرام
تەرەنجىبىن .... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سانا ۋە تەرەنجىبىننى ئايرىم قايناق سۇغا چىلاپ، تەمىنى ئېلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 4 سائەت چىلاپ قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، تەمى ئېلىنغان دورا سۇلىرىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى غەيرىي تەبىئىي شىلىمشىق بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، ئۈچەي خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى①

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] خىلتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، قان بېسىمنى چۈشۈرۈش.

مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا IV②

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش.

---

① تەپسىلاتى 1 ـ باپتا.
② تەپسىلاتى 2 ـ باپتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مائۇلئۇسۇل مۇنزىچ①

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى پىشۇرۇش، تەرەتنى راۋانلاشتۇ-
رۇش.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر②

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى
راۋانلاشتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

جاۋارىش تۇربۇت I ③

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] توسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش،
يەل تارقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش.

① تەپسىلاتى 2 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 2 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.

ئون ئۈچىنچى باب يەل ھەيدىگۈچى دورىلار

يەل ھەيدەش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ يەل
ھەيدىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ.
ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرى (خىلىتلار تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش، ئورگا-
نىزمدىكى تەبىئىي يەللەرنىڭ مىقدارى، سۇپىتى ۋە كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش بولۇش، ھەزىم
ئاجىزلاش، ئوزۇقلىنىش تەرتىپى قالايمىقان بولۇش، جىگەر ئاجىزلاش، يەل پەيدا قىلغۇچى
غىزالارنى ئۇزۇن مۇددەت مىقداردىن ئاشۇرۇپ يىيىش، روھ ۋە قۇۋۋەتلەر ئاجىزلاش) دىن
ئورگانىزمدا غەيرىي تەبىئىي يەللەر پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا نېرۋا ئاجىزلىق، باش
ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش، سېسىق كېكىرىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلاش، بەل ئاغرىش،
چىش ئاغرىش، چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ئاغرىش … دەك كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.
بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. غەيرىي تەبىئىي
يەللەرنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبلىرى ھەرخىل بولغاچقا، يەل ھەيدىگۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە
مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. يەل ھەيدىگۈچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ
تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش،
ئەزالارنىڭ تەبىئىي خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشتەك خۇسۇسىيەتلىرى ئارقىلىق يەل ھەي-
دەيدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار يەل ھەيدىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن:
ئەرقى نانخا، مائۇلئۇسۇل VI ، سۇفۇپى بەدىيان، سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى، سۇفۇپى
قەلەمپۇر، سۇفۇپى نانخا I ، سۇفۇپى نانخا II ، مەجۇنى نانخا مىشكى، مەجۇنى داۋائى
بەدىيان I ، مەجۇنى داۋائى ھەزىم I ، جاۋارىش كۇمۇنى I ، جاۋارىش كۇمۇنى II ،
جاۋارىش كومۇنى III ، ئىترىفىل كەشنىز I ، ئىترىفىل كەشنىز II ، ھەببى مەنتىن I ،
ھەببى تەنكار، ھەببى كۇرسنگى، ھەببى مەنتىن II ، قۇرسى تەنكار، قۇرسى ھېلىلە، رەۋغىنى
تۇرۇپ، رەۋغىنى يىلان ھەمدە جاۋارىش بەسباسە II ، مەجۇنى سەكبىنەج، مەجۇنى مۇقەل،
مەجۇنى داۋائى كۇدە، ئىترىفىل مۇقەل I ، ئىترىفىل مۇقەل II ، سۇپۇپى سەنگدانە مۇرغ،
جاۋارىش پىننە، جاۋارىش قۇلۇنجى، ھەببى مۇقەل I ، ھەببى مۇقەل II قاتارلىقلار.

ئەرقى نانخا

[تەركىبى]
نانخا ……………… بىر كىلوگرام سۇ ………………… بەش لىتىر
[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.
[خۇسۇسىيىتى] يەل ماڭدۇرىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى باسىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-
لەيدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، رەئشە (تىترىمە كېسەل)، ئېغىز پۇ-راش، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلىنىدۇ.

مائۇلئۇسۇل VI

[تەركىبى]

ئارپىبەدىيان يىلتىزى ...... 15 گرام	ئىنزىخىر .... 5 گرام
كەرەپشە يىلتىزى .... 15 گرام	مەستىكى .... 5 گرام
يالپۇز .... 10 گرام	رۇم بەدىيان .... 5 گرام
ئۇزۇن پىلپىل .... 5 گرام	بادام مېيى .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايىنى-تىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بەدىيان

[تەركىبى]

رۇم بەدىيان .... 20 گرام	كۈندۈر .... 10 گرام
ئاق قىچا.................... 15 گرام	ئىنزىخىر .... 10 گرام
جۇۋىنە .... 15 گرام	قۇستە..................... 10 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى............ 15 گرام	مەستىكى.................. 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ئاجىزلىقى، يەلدىن بولغان كېسەللىك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى

[تەركىبى]

تاشتۇزى .... 80 گرام	زىرە .... 20 گرام
نەمەك ھىندى.................. 45 گرام	دارچىن .... 15 گرام
نەمەك سۇلايمانى.............. 45 گرام	ياۋا زىرە..................... 15 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 60 گرام	ئوغرىتىكەن.................. 15 گرام
قارىمۇچ .... 35 گرام	زاراڭزا .... 15 گرام
ئاقمۇچ .... 35 گرام	زەنجىۋىل .... 15 گرام
ئىزخىر .... 35 گرام	رۇم بەديان .... 15 گرام
ئەفتىمۇن .... 20 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ··· 15 گرام
ھىڭ .... 20 گرام	نۆشۇدۇر .... 7 گرام
سۇمبۇل .... 20 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قىزىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، زەھەر قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، بوغۇم ئاغرىقى، ئۇنۇتقاقلىق، پەرەس، بەھەق، باھ ئاجىزلىق، مەني تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قەلەمپۇر

[تەركىبى]

قەلەمپۇر .... 10 گرام	مەستىكى .... 5 گرام
ئارپىبەديان .... 10 گرام	زەنجىۋىل .... 3 گرام
رۇم بەديان.................. 5 گرام	ناۋات .... 3 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نانخا I

[تەركىبى]

جۇۋنە .... 30 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى .... 30 گرام
رۇم بەدىيان .... 30 گرام	ئاقمۇچ .... 6 گرام
قارا زىرە .... 30 گرام	قەلەمپۇر .... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قىزىتىش، چىڭىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى نانخا II

[تەركىبى]

جۇۋنە .... 30 گرام	قەنت .... 120 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 30 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، يەڭگىل دەرىجىدە ئاغرىق پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان كېسەللىكى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى نانخا مىشكى

[تەركىبى]

جۇۋنە	30 گرام	ئۇدخام	10 گرام
سېرىقچېچەك ئۇرۇقى	30 گرام	سۇمبۇل	10 گرام
مەستىكى رۇمى	10 گرام	پىلپىل	10 گرام
گۈلدارچىن	10 گرام	زەپەر	10 گرام
ئاقىرقەرھا	10 گرام	ئىپار	بىر گرام
ئاسارۇن	10 گرام	ھەسەل	ئۈچ ھەسسە

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاۋۋال ئىپار، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۈچەيلەرگە يەل تولۇۋېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى بەدىيان I

[تەركىبى]

قۇشقاچ گۆشى	10 گرام	سۇزاپ يوپۇرمىقى	6 گرام
رۇم بەدىيان	6 گرام	كۇدە ئۇرۇقى	6 گرام
ئارپىبەدىيان	6 گرام	قارىمۇچ	3 گرام
سېرىقچېچەك	6 گرام	سامساق	12 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سامساقنى ئېزىپ، سۈتكە چىلاپ، قاينىتىپ، ئاندىن چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] يەل تارقىتىش، قاننى جانلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سوغۇق يەلدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە

www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى ھەزىم I

[تەركىبى]

جۇۋنە .... 10 گرام — ھەسەل .... 60 گرام

ئارپىبەدىيان .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كۇمۇنى I

[تەركىبى]

زىرە .... 50 گرام	بىلسان ئۇرۇقى .... 15 گرام
قارىمۇچ .... 20 گرام	مەستىكى رۇمى .... 15 گرام
زەنجىۋىل .... 30 گرام	پىننە .... 50 گرام
سۇزاپ .... 30 گرام	جۇۋنە .... 20 گرام
ئاق توغرىغۇ .... 20 گرام	قەلەمپۇر................... 30 گرام
دارچىن .... 20 گرام	زەپەر .... 10 گرام
سۇمبۇل .... 15 گرام	ھەسەل .... 1000 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ياللۇغى، ھەزىم ئاجىزلىقى، ئىشتىھا-

سىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كومۇنى Ⅱ

[تەركىبى]

زىرە .... 400 گرام	قەلەمپۇر .... 120 گرام
دارچىن..................... 120 گرام	زەنجىۋىل .... 120 گرام
رۇم بەدىيان............... 120 گرام	قارىمۇچ .... 120 گرام
سۇزاپ بەرگى .... 120 گرام	مەستىكى رۇمى ...... 120 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 120 گرام	ھەسەل .... 5 كىلوگرام
پەتەرئاساليون .... 120 گرام	سىركە .... 400 گرام
توغرىغا..................... 120 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] 鎦ئاۋۋال زىرىنى چىلاشقۇدەك سىركىگە بىر كۈن چىلاپ قويۇپ، سۈزۈپ قۇرۇتۇپ، مۇدەپپەر قىلىپ، ئاندىن مەستىكىنى ئايرىم سالايە قىلىپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، ھەسەلنى ئېرىتىپ كۆپۈكىنى سۈزۈۋېتىپ، باشقا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيتى] ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، ئاياللاردىكى يەل خاراكتېرلىك بالىياتقۇ ئىششىقى، سېرىقئەتىنىڭ يىرتىلىشى، قورساق كۆپۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە 1~2 قېتىم، تاماقتىن كېيىن 6~10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كومۇنى Ⅲ

[تەركىبى]

زىرە مۇدەببەر .... 100 گرام	ھەببى بىلسان............ 15 گرام
قارىمۇچ .... 25 گرام	مەستىكى.................. 15 گرام
زەنجىۋىل .... 30 گرام	سۇمبۇل .... 15 گرام
سۇزاپ يوپۇرمىقى .... 15 گرام	بۆرە ئەرمىنى .... 10 گرام
دارچىن .... 15 گرام	ھەسەل .... 1000 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ھېق تۇتۇش، قورساق ئېسىلىش، قۇلۇنجى، ئىستىسقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەشنىز I

[**تەركىبى**]

ھېلىلە كابىلى پوستى ... 25 گرام	قىزىلگۈل ……………… 25 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 25 گرام	ئۇستقۇددۇس ……………… 25 گرام
بەلىلە پوستى ……………… 25 گرام	يانتاقشېكىرى ……………… 80 گرام
تازىلانغان ئامىلە ……………… 25 گرام	بادام يېغى ……………… 35 گرام
قارا ھېلىلە ……………… 25 گرام	ھەسەل ……………… ئىككى ھەسسە
يۇمغاقسۈت كۆكى ……… 100 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، بادام يېغى بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قەۋزىيەت، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىقى، نەزلە، كۆز، قۇلاق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەشنىز II

[**تەركىبى**]

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ……… 60 گرام	بادرەنجى بۇيا ……………… 10 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى ... 65 گرام	قىزىلگۈل ……………… 10 گرام
قارا ھېلىلە ……………… 30 گرام	رۇم بەدىيان ……………… 10 گرام
بەلىلە ……………… 50 گرام	كۈنجۈت يېغى ……………… 18 گرام
ئامىلە ……………… 30 گرام	ھەسەل ……………… 900 گرام
گاۋزىبان ھىندى ……… 30 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] يۇمغاقسۇتنى قۇرۇتۇپ، باشقا دورىلار بىلەن سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلاپ، تالقانلارنى كۇنجۇت يېغى بىلەن ياغلاپ ھەسەلنى قىزىتىپ، كۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەجۇن ياسىلىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، تۇ-سالغۇلارنى ئاچىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش قېيىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچ سۇ-رۇش، قان تازىلاش، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان كۆز، قۇلاق، باش ئاغرىقلىرى ۋە بوۋاسىر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىن I

[تەركىبى]

سەكبىنەج	30 گرام	ئاچچىقتاۋۇز	30 گرام
ئۇشەق	30 گرام	تۇربۇت	30 گرام
جاۋاشىر	30 گرام	ئەنزىرۇت	30 گرام
مۇقەل	30 گرام	سېرىق ھېلىلە پوستى	30 گرام
سەبرى	30 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، قۇلۇنجى، بوغۇم ئاغرىقى، رىما-تىزىم قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 5~7 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى تەنكار

[تەركىبى]

تەنكار	6 گرام	قارىمۇچ	36 گرام
جۇۋنە	8 گرام	سەبرە	48 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، يەل تارقىتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قورساق ئېسىلىش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانىدىن، ئەتىگەنلىك تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى كۆرسىنگى

[تەركىبى]

سەبرە	64 گرام	تەنكار	8 گرام
قارىمۇچ	48 گرام	بەزرۇلبەنجى	10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، يەل تارقىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، يەل تۇرۇپ قېلىش، ئۆت ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مەنتىن II

[تەركىبى]

سەبرە	5 گرام	جاۋاشىر	10 گرام
مۇقەل	8 گرام	شەھمەنزەل	10 گرام
سەكبىنەچ	10 گرام	تۇربۇت	10 گرام
ئۇشەق	10 گرام	ئەنزىرۇت	10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەل، ئۇشەق ۋە سەكبىنەچنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، قويۇق يەللەرنى تارقى-

تش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەيزنى راۋان قىلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا، مۇپاسىل، نۇقرەس، ئىرقۇننىسا، قۇلۇنجى، بوۋاسىر، ھەيز كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تەنكار

[تەركىبى]

سەبرى .... 32 گرام   دانكار .... 8 گرام

قارىمۇچ .... 24 گرام   ئاق بەزرۇلبەنجى .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن نەمدەپ 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيتى] چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەۋزىيەت، قورساق ئېسىلىپ يەل كەلمەسلىك، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ھېلىلە

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 15 گرام   قىزىلگۈل .... 10 گرام

سەبرى.................. 15 گرام   سوقمۇنىيا .... 12 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇ بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيتى] يەل كۆيدۈرۈش، قىچىشىشنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قىچىشقاق، باش تەمرەتكىسى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

رەۋغىنى تۇرۇپ

[تەركىبى]
تۇرۇپ سۈيى .... 600 ملىلىتىر   كۈنجۈت مېيى ...... 200 ملىلىتىر
[ياساش ئۇسۇلى] تۇرۇپ سۈيىنى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قۇلاق ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە 3 ~ 2 قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

رەۋغىنى يىلان

[تەركىبى]
يىلان .... 30 دانە
[ياساش ئۇسۇلى] يىلاننى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ، يېغى ئايرىۋېلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] گاس، قۇلاق ئېغىرلىقى، قۇلاق غوڭۇلداش، سوغۇقتىن بولغان قۇلاق ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.

جاۋارىش بەسباسە Ⅱ ①

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] خىلتىسىز ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، تۇتۇش.

---
① تەپسىلاتى 1 ـ بابتا.

مەجۇنى سەكبىنەچ[1]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ئۇچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى قىزىتىش، ئاغرىق پە-
سەيتىش، يەل ۋە ئىششىق تارقىتىش.

مەجۇنى مۇقەل[2]

[خۇسۇسىيىتى] تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

مەجۇنى داۋائى كۇدە[3]

[خۇسۇسىيىتى] بوۋاسىر تۇگۇنچىلىرىنى يوقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

ئىترىفىل مۇقەل I[4]

[خۇسۇسىيىتى] ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

ئىترىفىل مۇقەل II[5]

[خۇسۇسىيىتى] يەل تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

سۇفۇپى سەنگدانە مۇرغ[6]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

---

① تەپسىلاتى 7 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 12 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 12 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 12 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 12 ـ بابتا.
⑥ تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

[شىپالىق رولى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، قىزىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچ سۈرۈلۈش.

جاۋارىش پىننە①

[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازاننى قىزىتىش، يەل تارقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەزىمنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئېچىش.

جاۋارىش قۇلۇنجى②

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.

ھەببى مۇقەل I ③

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۆسمە گۆشلەرنى قۇرۇتۇش.

ھەببى مۇقەل II ④

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، يەل تارقىتىش.

---

① تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.

ئون تۆتىنچى باب قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار

مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرۈش، چۈشۈرۈش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلار مەددە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تەسىرى (يەنى تۇرمۇش تازىلىق ئادىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، يېمەكلىكنىڭ تازىلىقىغا سەل قاراش سەۋەبىدىن مەددە قۇرت لىچىنكىلىرى، ھەزىم سىستېما ئەزالىرىغا يېتىپ بارغاندىن كېيىن، مۇۋاپىق ئورۇن تاللاپ، شۇ ئورۇندا پارازىت ياشاپ، كۆپىيىپ، ئورگانىزم نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى بۇزىدۇ) دىن مەددە قۇرت پەيدا بولىدۇ. مەددە قۇرت پەيدا بولغاندا يەپ تويماسلىق، كېچىسى چىشىنى غۇچۇرلىتىپ يېتىش، قورساق ساھەسى يېقىمسىزلىنىش، مەقئەت ئەتراپى قىچىشىش، چوڭ تەرەتتە مەددە قۇرت تېپىلىش، كۆڭلى ئېلىشىش، ھۇ بولۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. مەددە قۇرت كېسىلىنىڭ سەۋەبلىرى ھەرخىل بولغاچقا سەۋەبىگە ئاساسەن، مەددە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. مەددە قۇرت ئۆلتۈرگۈچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ دورىلار مەددە قۇرت ئۆلتۈرۈش، مەددە قۇرت چۈشۈرۈش تەسىرى ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالمىشىش پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنى تەڭشەيدۇ. بۇنداق دورىلار مەددە قۇرت چۈشۈرگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: مەتبۇخى كاۋا، ئۇرۇقى مۇرەككەپ، مەتبۇخى شىرخىشت، مەتبۇخى ئانار، مەتبۇخى تۇخۇمى كەددۇ، سىركەنجۇبىل سادده III ، مائۇلئۇسۇل VII ، سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى، مەجۇنى قەنبىل، ئىترىفىل دىدان، ھەببى دىدان، زىمادى شاپتۇل يوپۇرمىقى قاتارلىقلار.

مەتبۇخى كاۋا ئۇرۇقى مۇرەككەپ

[تەركىبى]

شاپتۇلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى ...... 50 گرام   شاتۇت دەرىخى قوۋزىقى ...... 50 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[خۇسۇسىيىتى] مەددە قۇرت ئۆلتۈرۈش، چۇشۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى-گە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، 100 ~ 50 مىللىلىتىر، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ.
ئەسكەرتىش: ھامىلدار ئاياللار، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

مەتبۇخى شىرخىشت

[تەركىبى]

سەرخىش.................... 12 گرام   ئەينۇلا.................... 12 گرام
كاۋا ئۇرۇقى .... 12 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 8 سائەت چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] مەددە قۇرتىنى چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يىلانسىمان مەددە، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە، تۆتۈ مەددە كېسىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى ئانار

[تەركىبى]

ئاچچىق ئانار يىلتىزى......... 15 گرام   ئاچچىق ئانار پوستى ...... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپ-لىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.
[خۇسۇسىيىتى] مەددە قۇرتىنى چۇشۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى تۇخۇمى كەددۇ

[تەركىبى]

كاۋا ئۇرۇقى .... 120 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قايناتماي، تىرىپ-لىرىنى سۇزۇۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] مەددە قۇرتنى مەس قىلىش، چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قاپاق ئۇرۇقىسىمان مەددە قۇرت كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن بىمار ئاچ قورساق ۋاقىتتا بىر قېتىمدا ئىچكۈزۈلۈپ 24 سائەتتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا سۈرگۈ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: تېنى ئاجىز، ئۇزۇقلىنىشى ناچار بىمارلارغا، ھامىلىدار ئاياللارغا، ھەيز-دار ئاياللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

سىركەنجۇبىل ساددە Ⅲ

[تەركىبى]

كەرەپشە ئۇرۇقى .... 7 گرام سىركە .... 30 مىللىلىتىر

كەرەپشە يىلتىزى .... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا 12 سائەت چىلاپ، يېرىمى قالغۇچە قايناتماي، سۈيىگە شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، بوش قىيام قىلىپ، سىركىنى ئارىلاش-تۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپلا تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قۇرت چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەددە قۇرت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 50~30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى

مائۇلئۇسۇل Ⅶ

[تەركىبى]

ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان قۇرۇق ئۈزۈم ······ 30 گرام

كەرەپشە يىلتىزى پوستى ······ 7 گرام

چىلان······················ 30 گرام

ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى ··· 7 گرام

ئەنجۈر مونىكى ··········· 15 گرام

رۇم بادىيان ··············· 5 گرام

شۈمشا ئۇرۇقى ··········· 10 گرام

بادام يېغى ········· 5 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 700 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ قايناتىپ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاندىن بادام يېغىنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] جىگەر، تال توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] جىگەر ۋە تال توسۇلۇش، سۇلۇق ئىششىق، جىگەر ئىششىقى، تال ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 15~20 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى

[تەركىبى]

بەرەڭگى كابىلى ··········· 6 گرام

پۆپەل ····················· 6 گرام

دەرمىنى تۈركى ··········· 6 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[شىپالىق رولى] قۇرت ئۆلتۈرۈش ۋە چۈشۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] تۇتۇ مەددە كېسىلى، قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە كېسىلى ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى قەنبىل

[تەركىبى]

قەنبىل	150 گرام	زەنجىۋىل	150 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى	150 گرام	دەرمىنى تۈركى	150 گرام
ئامىلە پوستى	150 گرام	ھەسەل	1800 گرام
ياغىچى ئېلىنغان ئاق تۇربۇت	150 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۈچەي مەددە قۇرت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل دىدان

[تەركىبى]

ئاقلانغان تۇربۇت	60 گرام	نەمەك ھىندى...........	35 گرام
ھەببۇننىل	60 گرام	سەئدى كوفى	35 گرام
ئاچچىق قۇستە	60 گرام	شەھمەنزەل.............	30 گرام
بەرەنگى كابىلى..........	100 گرام	دەرمىنى تۈركى	35 گرام
قەنبىل	35 گرام	بىخ سەۋسەن	35 گرام
ئەپسەنتىن رۇمى	35 گرام	ھەسەل	ئۈچ ھەسسە
باقىلە	35 گرام	سېرىقماي	50 گرام
سېرىقئوت	35 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سېرىقماي بىلەن ياغلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**خۇسۇسىيىتى**] قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قاپاق ئۇرۇقسىمان مەددە قۇرت كېسىلى، تۇتۇ

www.uyghurkitap.com

مەددە قۇرت كېسىلى، سازاڭسىمان مەددە قۇرت كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنگە ئىككى قېتىم، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى دىدان

[تەركىبى]

بەرەڭگى كابىلى .... 20 گرام	كەتىرا......................... 10 گرام
قەنبىل .... 20 گرام	سەبرە .... 10 گرام
تۇربۇت .... 10 گرام	قارا زىرە .... 35 گرام
ئەپسەنتىن .... 10 گرام	شاپتۇل غازىڭى سۈيى ... 100 مىللىلىتىر
زەنجىۋىل .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق تالقانلاپ، شاپتۇل غازىڭىنىڭ سۈيىدە نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] قۇرت ئۆلتۈرۈش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 11 ~ 7 دانە، تاماقتىن بۇرۇن قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن، 24 سائەت قورساقنى ئاچ قويۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا كاۋا ئۇرۇقى ياكى قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىنى ئىستېمال قىلدۇرۇپ بولغاندىن كېيىن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. بولمىسا قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ ھەمدە ئاشقازان، ئۈچەينى زېدىلەندۈرۈپ قويىدۇ.

زىمادى شاپتۇل يوپۇرمىقى

[تەركىبى]

شاپتۇل يوپۇرمىقى .... 70 گرام	كالا ئۆتى .... 2 دانە
ئەمەن .... 70 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كالا ئۆتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

[خۇسۇسىيىتى] مەددە قۇرتلارنى چۇشۇرۇش ۋە ئۆلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەددە قۇرت كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا كىندىك ئەتراپىغا چىپىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئون بەشىنچى باب ھەيزنى راۋانلاشتۇرغۇچى دورىلار

ھەيز ماڭدۇرغۇچى دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ ھەيزنى راۋان قىلغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر تەسىرى (بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدان خىزمىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشى، زىيادە سەمىرىپ كېتىش، قان ئازلىق، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەل- لىكلەر بىلەن ئاغرىش، جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ كۆپ بولۇپ كېتىشى ...) دىن ھەيز توختاپ قېلىش، سىيدۇك تۇتۇلۇش، ئۇنتۇغاقلىق، ئۆلۈك ھامىلە، ئومۇمىي بەدەنلىك سۇلۇق ئىششىق، چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىق، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. ھەيز توختاپ قېلىشنىڭ سەۋەبى ھەرخىل بولغاچقا، ھەيزنى راۋان قىلغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلغۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار ھەيزنى راۋان قىلىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمداننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، تەبىئەتنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ فىزىئو- لوگىيىلىك تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار ھەيزنى راۋان قىلغۇ- چى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: قۇرسى خىيارشەنبەر، قۇرسى مۇرمەككى Ⅱ، قۇرسى ئۇبھەل، مەجۇنى داۋائى خىيارشەنبەر Ⅰ، جاۋارىش تۇربۇت Ⅱ، ھەببى سەكبىنەج Ⅳ، ھەببى پەرفىيۇن Ⅰ ھەمدە مەتبۇخى قەنتەرىيۇن، مەتبۇخى خىيارشەنبەر قاتارلىقلار.

قۇرسى خىيارشەنبەر

[تەركىبى]

خىيارشەنبەر	60 گرام	بەديان	10 گرام
سەبرە	10 گرام	رۇم بەديان	10 گرام
ئاچچىقتاۋۇز	10 گرام	بىنەپشە	10 گرام
تۇربۇت	10 گرام	چۇچۇكبۇيا يىلتىزى	10 گرام
سېرىق ھېلىلە پوستى	10 گرام	مەستىكى	10 گرام
شورە قەلىمى	10 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] سەبرىنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سەبرىنىڭ سۈيىگە دورا تالقانلىرىنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، قان تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاغ-رىتىپ كېلىش، قەۋزىيەت، دانخورەك، مۇدۇر - چاقا چىقىش، قىچىشقاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇرمەككى Ⅱ

[**تەركىبى**]

مۇرمەككى	20 گرام	ئوردان	10 گرام
تۇربۇت	30 گرام	قەدىرمانە	10 گرام
سەكبىنەچ	10 گرام	يۇمغاقسۇت	10 گرام
جاۋاشىر	10 گرام	پىننە	10 گرام
ھىڭ	10 گرام	سۇزاپ يوپۇرمىقى	10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] تۇربۇتنىڭ ياغچىنى ئېلىۋېتىپ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا يۇغۇرۇپ، 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ھامىلىنى چۈشۈرۈش، ھامىلدار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز ئاز كېلىش، قىيىن تۇغۇت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئۇبھەل

[تەركىبى]

ئۇبھەل .... 30 گرام
ئاق قىچا .... 30 گرام
سېرىقچېچەك .... 30 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام
ئىسپىغۇل .... 10 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى .... 10 گرام
كۇدە ئۇرۇقى .... 10 گرام
زىرە .... 10 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى......... 10 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام
ئەپيۇن .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى ئىسپىغۇل لوئابى بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ھەيزنى راۋان قىلىش، تـوسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەيز تۇتۇلۇش، ھەيز كەلمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى خىيارشەنبەر I

[تەركىبى]

خىيارشەنبەر .... 90 گرام
قىزىلگۇل .... 10 گرام
رەۋەن........................ 30 گرام
ھېلىلە كابىلى .... 90 گرام
بەدىيان .... 30 گرام
ئەنجۇر قېقى .... 30 گرام
تەرەنجىبىن............... 20 گرام
كۇدە ئۇرۇقى............ 30 گرام
ھەسەل .... 150 گرام
شېكەر 150گرام

[ياساش ئۇسۇلى] خىيارشەنبەرنى ئايرىم چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭدا شېكەرنى قىيام قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى چوڭىيىش، قۇلۇنجى، بالىياتقۇ يەللىك ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تۇربۇت Ⅲ

[تەركىبى]

ئاق تۇربۇت .... 8 گرام	گۈلدارچىن .... 5 گرام
سوقمۇنىيا .... 1 گرام	رەيھان .... 5 گرام
بوزۇغا .... 5 گرام	قەلەمپۇر .... 5 گرام
قېلىن دارچىن .... 5 گرام	قارىمۇچ .... 5 گرام
نېپىز دارچىن .... 5 گرام	ھەسەل .... 100 گرام
نېپىز زەنجىۋىل .... 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇسالغۇلارنى ئېچىش، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۈرۈش، يەل تارقىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مۇپاسىل، نۇقرەس، يەلدىن بولغان بوغۇم ئاغرىقى، ئۈچەي تۇسۇلۇش، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سەكبىنەج Ⅳ

[تەركىبى]

سەكبىنەج .... 30 گرام	سوقمۇنىيا............... 9 گرام
شەھمەنزەل............... 30 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، قائىدە بويىچە سۇ بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نەمدەپ يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۈچەي توسۇلۇش، قەۋزىيەت، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى سوغۇق يەل قاپلاش، يەل يۇرۇشمەسلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 7 دانە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى پەرفىيۇن I

[تەركىبى]

پەرفىيۇن	10 گرام	غارىقۇن	10 گرام
شەھمەنزەل	10 گرام	مۇقەل...............	10 گرام
سەكبىنەچ	10 گرام	سەبرە...............	20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] مۇقەلنى سۇدا ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلتىنى سۇرۇش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، ئۆپكىنى تازىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، ھەيز تۇتۇلۇش، ئۈچەي ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەتبۇخى قەنتەرىيۇن①

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلتىنى سۇرۇش؛ توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

① تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.

مەتبۇخى خىيارشەنبەر[1]

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلتىنى سۈرۈش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، تەرەتنى يۇمشىتىش.

① تەپسىلاتى 3 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئون ئالتىنچى باب تەرلەتكۈچى دورىلار

تەرلىتىش تەسرى كۈچلۈك بولغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ تەرلەتكۈچى دورىلار دېيىلىدۇ.

كلىنكىدا كۆپ ئۇچرايدىغان بىر قىسىم كېسەللىكلەردە (يەنى زۇكام، نەزلە، كېزىك، ھەرخىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، زىققە، يۆتەل ...) كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ماس ھالدىكى تەرلەتكۈچى دورىلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تېرە تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىپ، كېسەل پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاشقا توغرا كېلىدۇ. تەرلەتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە دىققەت قىلمىسا ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا بۇ خىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئىشلىتىش ۋاقتى ۋە مىقدارىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇ خىل دورىلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل دورىلار، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتى ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، كېسەللىك ماددىسىنى تازىلايدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار تەرلەتكۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئابىزەنى بابۇنە، ئابىزەنى ئامۇت، ئابىزەنى ئەمەن، ئابىزەنى شاھىبەللۇت، ئابىزەنى يەسمەن، ئابىزەنى ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلار.

ئابىزەنى بابۇنە

[تەركىبى]

بابۇنە گۈلى	10 گرام	ئاسارۇن	10 گرام
ئىكلىلمىلىك	10 گرام	سېرىقچېچەك ئۇرۇقى	10 گرام
رەيھان	10 گرام	ئاق لەيلى يوپۇرمىقى	10 گرام
كەرەپشە يىلتىزى	10 گرام	پىرسىياۋشان	10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك ھەيدەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] دوۋساق ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەرخىل ئىششىقلار، دوۋساق ۋە سۈيدۈك يولى تاش كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كەلگەن ھەرخىل يۇقۇملىنىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابىزەنى ئامۇت

[**تەركىبى**]

ئامۇت يوپۇرمىقى .... 6 گرام	ئانار پوستى .... 3 گرام
مۇزا .... 3 گرام	قىزىلگۈل .... 3 گرام
ئانار گۈلى .... 3 گرام	جۆيۈز .... 3 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] قان توختىتىش، يىرىڭ تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك يولى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇلىدۇ.

ئابىزەنى ئەمەن

[**تەركىبى**]

سېرىقچېچەك .... 3 گرام	بابۇنە گۈلى .... 10 گرام
شۇمشا ئۇرۇقى .... 10 گرام	ئەنجۇر قېقى .... 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئىششىق تارقىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بالىياتقۇ بويىنى ياللۇغى، سۈيدۈك يول كېسەللىكلىرى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئابزەنى شاھبەللۇت

[تەركىبى]

شاھبەللۇت ………………… 3 گرام   زەيتۇن يېغى…………… 3 گرام
تاغ رەيھىنى ………………… 3 گرام   تۆمۈر پوقى ………… 3 گرام
موزا ……………………… 3 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋې-تىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سوڭى چىقىپ قېلىش، بالىياتقۇ چىقۇقى قاتار-لىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، مەلۇم مىقداردىكى ھاراققا چىلاپ، دورا سۇيىدە بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

[**دىققەت قىلىدىغان ئىشلار**] ئاغرىش، كۆيۈشۈش سېزىمى بولسا دورىغا بابۇنە، ئاق لەيلى ئۇرۇقى قوشۇش كېرەك، بىر سائەتتىن كېيىن مەقئەتنى شاپتول ياكى ئۆرۈك مېغىزى يېغىدا مايلاش كېرەك.

ئابزەنى يەسمەن

[تەركىبى]

يەسمەن گۈلى ………… 30 گرام   يەسمەن يوپۇرمىقى … 20 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈۋې-تىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] يىرىڭ تازىلاش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۆزنەك جۈملىدىن سۈيدۈك يولى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇ ھورىدا بىمارنى ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئابىزەنى ئىكلىلمىلىك

[تەركىبى]

ئىكلىلمىلىك .... 30 گرام	گۈل سەۋسەن يىلتىزى ... 15 گرام
بابۇنە .... 30 گرام	بەدىيان يىلتىزى پوستى ...... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 30 گرام	كاكىنەچ .... 15 گرام
ئاق لەيلىگۈلى .... 30 گرام	شۈمشا..................... 15 گرام
قۇرۇتۇلغان تاۋۇز شاپىقى .... 15 گرام	دوقۇ .... 5 گرام
پىرسىياۋشان .... 15 گرام	نىلۇپەر گۈلى .... 5 گرام
ئۈشنە .... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق تارقىتىش، يالLۇغ قايتۇرۇش، يەل تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تاش پارچىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى، بۆرەك ۋە دوۋساق تاش كېسەللىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قاينىتىپ، سۈيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

ئون يەتتىنچى باب ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار

نېرۋىلارنىڭ زىيادە جىددىيلىك سېزىمىنى پەسەيتىپ، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەر خىل ئىچكى - تاشقى سەۋەبلەر (تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتىدىن كېلىپ چىققان يەرلىك توقۇلمىلارنىڭ زەخىملىنىشى، رېماتىزم، ھامىلدارلىقتىن بولغان بەل ئاغرىش، باش ئاغرىش، چىش ئاغرىش، ھۆللۈكتىن بولغان يۈرەك رىتىمسىزلىقى، گال ئاغرىقى قاتارلىقلار) دىن مەركىزى نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئەتراپ نېرۋا سىستېمىسى زىيادە جىددىيلىشىپ سېزىمى ئېشىپ كېتىش سەۋەبىدىن ئاغرىق كۆچىيىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى بۇزۇلۇش، ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىششتەك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. ئاغرىق پەيدا بولۇشنىڭ سەۋەبلىرى ھەرخىل بولغاچقا، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتكەندە سەۋەبىگە ئاساسەن مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق ياكى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. بۇ دورىلار نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، جىددىيلىكنى پەسەيتىش، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلاردۇر. مەسىلەن: مەجۇنى بەرشىشا، مەجۇنى پولۇنىيا، مەجۇنى داۋائى ئەپيۇن، ھەببى شىپا، خەشخاش گۈلى يېغى، رەۋغىنى موم I ، رەۋغىنى دەھتۇرە، ئاغرىق توختىتىش زىماتى، زىمادى ئەپيۇن، زىمادى مۇسەككىن، مەتبۇخى مۇپاسىل ھەمدە قۇرسى ئەپيۇن، شەربىتى خەشخاش II قاتارلىقلار.

مەجۇنى بەرشىشا

[تەركىبى]

ئەپيۇن .... 5 گرام
پەرپىيۇن.................... 10 گرام
سۇمبۇل .... 10 گرام
ئاقىرقەرھا .... 10 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام
ئاقمۇچ .... 10 گرام
قارىمۇچ .... 10 گرام
زەپەر .... 5 گرام
ھەسەل.................. 500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ، ئىلمان ھالەتتە زەپەرنى، ئاندىن تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، سوغۇق يەلنى ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] لەقۋا، پالەچ، چىش ئاغرىقى (سوغۇقتىن بولغان)، باش ئاغرىقى، پۇت - قول ئېغىرلىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[ئەسكەرتىش] باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

مەجۇنى پولۇنىيا

[تەركىبى]

سۆئلەپ مىسرى	35 گرام	سۇمبۇل	10 گرام
قىزىل بەھمەن	30 گرام	ئاقىرقەرھا	10 گرام
بادام مېغىزى	60 گرام	زەنجىۋىل	10 گرام
جۇزبۇۋا	30 گرام	قەلەمپۇر	10 گرام
بەسباسە	30 گرام	ئەپيۇن	40 گرام
بەديان	30 گرام	زەپەر	100 گرام
خولىنجان	20 گرام	ئىپار	15 گرام
دارچىن	20 گرام	ئەنبەر	10 گرام
ئۇدبىلسان	20 گرام	ئالتۇن ۋاراق	50 دانە
ئاق بەھمەن	20 گرام	كۈمۈش ۋاراق	30 دانە
قارىمۇچ	10 گرام	ئاق شېكەر	1000 گرام
بەزرۇلبەنجى	10 گرام	ناۋات	1250 گرام
پەرفىيۇن	10 گرام	ھەسەل	2000 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەل، شېكەر، ناۋاتلارنى قىيام قىلىپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندا سېلىپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، ئايااللار كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى داۋائى ئەپيۇن

[تەركىبى]

ئەپيۇن .... 10 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام
ئىتياڭىقى .... 10 گرام
سازەج ھىندى............... 10 گرام
قاراسونا ئۇرۇقى......... 10 گرام
بۇغداي .... 10 گرام
ھەسەل .... 150 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، سېزىمسىزلاندۇرۇش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەرخىل سەۋەبلەردىن بولغان قاتتىق ئاغرىقلار، باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى شىپا

[تەركىبى]

رەۋەن......................... 30 گرام
زەنجىۋىل .... 15 گرام
ئەرەب يېلىمى.............. 15 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى ...... 20 گرام
جوز .... 5 گرام
ھەسەل .... 100 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇمىلاچ قىلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما چۈشۈرۈش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل باش ئاغرىقلىرى، ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەر، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

خەشخاش گۈلى يېغى

[تەركىبى]

خەشخاش گۈلى .... 200 گرام كۈنجۈت يېغى ...... 200 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] كۈنجۈت يېغىغا خەشخاش گۈلىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپقا 30 كۈن تۇرغۇزۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باش ئاغرىقى، ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقى، شاخچە كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

رەۋغىنى موم I

[تەركىبى]

ئاق موم.................. 20 گرام بابۇنە .... 2 گرام

ئۆردەك يېغى .... 20 گرام ئەپيۇن .... 2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق موم بىلەن ئۆردەك يېغىنى ئېرىتىپ، ئۈستىگە بابۇنە بىلەن ئەپيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرى، بالىياتقۇ ئىششىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇن مايلىنىدۇ.

[ئەسكەرتىش] بالىياتقۇ ئىششىقىغا ئىشلەتكەندە، داكىغا مىلاپ كۈندە 2 ~ 1 قېتىم جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رەۋغىنى دەھتۇرە

[تەركىبى]
ئىتياگىقى ئۇرۇقى……… 40 گرام
[**ياساش ئۇسۇلى**] ياغ تارتىش ماشىنىسىدا يېغى ئېلىنىدۇ.
[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.
[**خۇسۇسىيىتى**] ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، چىڭىتىش.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] رېماتىزم، پالەچ، لەقۋا، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ئاغرىق توختىتىش زىماتى

[تەركىبى]

ئاق موم ……………… 5 گرام	كەپتەر مايىقى………… 10 گرام
سەمغى ئەرەبى …………… 5 گرام	زەيتۇن يېغى … 100 مىللىلىتىر
خەشخاش ئۇرۇقى ……… 10 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاۋۋال زەيتۇن يېغىنى بىر قاچىغا سېلىپ قىزىتىپ، ئۇستىگە سەمغى ئەرەبى بىلەن ئاق مومنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن قالغان دورىلارنى تالقانلاپ سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ زىمات تەييارلىنىدۇ.
[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.
[**خۇسۇسىيىتى**] ئاغرىق پەسەيتىش.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] باش ئاغرىقى، بوغۇم ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

زىمادى ئەپيۇن

[تەركىبى]

ئەپيۇن ……………………… 2 گرام	مەدەستان …………… 5 گرام
زەپەر ……………………… 2 گرام	قەلەي پوقى …………… 3 گرام

گۈل يېغى .... 3 مىللىلىتىر
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان يارىسى، ھەر خىل سىرتقى زەخىملە-نىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

زىمادى مۇسەككىن

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 30 گرام	قارا كۆز بەدىيان ...... 30 گرام
ئارپىبەدىيان .... 30 گرام	بەزرۇلبەنجى .... 30 گرام
بىخ كەبىر .... 30 گرام	قۇستە يېغى ...... 20 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، قۇستە يېغىدا يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك سانجىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

مەتبۇخى مۇپاسىل

[تەركىبى]

سۆرۈنجان .... 30 گرام	شاھتەررە .... 30 گرام
شوخلا................... 20 گرام	بىنەپشە .... 15 گرام
كاسنە ئۇرۇقى .... 15 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 20 گرام
پەرسىياۋشان .... 15 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 15 گرام
ئاق لەيلى ئۇرۇقى........ 20 گرام	گۈلقەنت................. 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈلقەنت سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30~50 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەپيۇن[①]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش.

شەربىتى خەشخاش Ⅱ[②]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] كاناي ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەپ، يۆتەل پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش.

① تەپسىلاتى 18 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 25 ـ بابتا.

ئون سەككىزىنچى باب قابىز (تۇتقۇچى) دورىلار

تۇتۇش تەسىرى بولغان دورىلار، ئەزا توقۇلمىلارنىڭ بوشاپ كېتىشى، كېڭىيىپ كېتىشى، تۇتۇش قۇۋۋەتلىرىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىك (يەنى سوڭگى چىقىپ قېلىش، بالىياتقۇ چىققۇقى، مەنى تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، كۆپ تەرلەش، ئۇزۇن ۋاقىت ئىچى سۈرۈش، تەرەتتىن قان كېلىش …) ئالامەتلىرىگە قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ.

كلىنىكىدا ئورگانىزمنىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدىن بولغان كېسەللىك ئالامەتلىرى بىر قەدەر كۆپ ئۇچرىغانلىقتىن، قابىز دورىلارنىڭ ئىشلىتىلىشى بىر قەدەر كەڭ بولىدۇ. بۇ تۈردىكى دورىلارنىڭ قورۇش، قۇرۇتۇش، چىڭىتىش تەسىرى ئالاھىدە ياخشى بولۇپ، كۆپ ساندىكىلىرىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ.

بۇ خىل دورىلارنى ئىشلەتكەندە دورىنىڭ مىقدارى ۋە ئىشلىتىلىش ۋاقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بۇ خىل دورىلار كېسەللىك ماددىلىرىنىڭ بەدەندىن چىقىپ كېتىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدىغانلىقى ئۈچۈن، كېسەللىكلەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ياكى غەيرىي تەبىئىي خىلتلاردىن بولغان كېسەللىكلەردە، غەيرىي تەبىئىي خىلتلارنى پىشۇرۇشتىن ئىلگىرى ئالدىراپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. مەسىلەن: جىگدە شەربىتى، مۇمسىك شەربىتى، ئەرقى پاقىيوپۈرمىقى، ئەرقى تۇخۇمى قىمىقۇ، سۇفۇپى زىيابىت I ، سۇفۇپى زىيابىت Ⅱ ، سۇفۇپى تىيىن Ⅱ ، سۇفۇپى مۇمسىك، سۇفۇپى دارچىن، سۇفۇپى تاباشىر، سۇفۇپى كۆكنار گۈلى، سۇفۇپى قابىز I ، سۇفۇپى قابىز Ⅱ ، سۇفۇپى قابىز Ⅲ ، سۇفۇپى رەيھان، سۇفۇپى كۇندۇر مۇرەككەپ، سۇفۇپى سۇماق، سۇفۇپى زىرشىك، سۇفۇپى سىلسىل بەۋىل، سۇفۇپى شاھى بەللۇت، سۇفۇپى سەيلان، سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال، سۇفۇپى ئېھتىلام، سۇفۇپى گۇلنار، مەجۇنى مۇمسىك، مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى، مەجۇنى سالاجىت، مەجۇنى كۇندۇر، مەجۇنى داۋائى سىلسىل بەۋىل، مەجۇنى داۋائى قابىز، جاۋارىش كۇندۇر Ⅱ ، جاۋارىش تاباشىر I ، جاۋارىش تاباشىر Ⅱ ، جاۋارىش لىسانۇل ئاساپىر، جاۋارىش كۇندۇر، جاۋارىش كاپۇر، جاۋارىش خەرنوب، جاۋارىش ھەببۇلئاس، جاۋارىش سۇماق، ئىترىفىل كىشمىش، ھەببى سالاجىت I ، ھەببى ئىمساك I ، ھەببى ئىمساك Ⅱ ، ھەببى ئىمساك Ⅲ ، ھەببى سالاجىت Ⅱ ، ھەببى تاباشىر قابىز، ھەببى سۇماق، ھەببى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇمسك I ، ھەببى مومسك II ، قۇرسى بەللۇت I ، قۇرسى بەللۇت II ، قۇرسى زىيابىت I ، قۇرسى زىيابىت II ، قۇرسى زىيابىت III ، قۇرسى ئىسھال، قۇرسى تاباشىر I ، قۇرسى تاباشىر II ، قۇرسى ئاقاقىيا، قۇرسى كاپۇر، قۇرسى مۇمسك، قۇرسى ئىمساك I ، قۇرسى سۇماق I ، قۇرسى سۇماق II ، قۇرسى ئەپيۇن، قۇرسى تاباشىر، قۇرسى گۇلنار، قۇرسى پوستى خەشخاش، قۇرسى تاباشىر كاپۇرى، قۇرسى كۇندۇر I ، قۇرسى كۇندۇر II ، قۇرسى دىئابىت I ، قۇرسى دىئابىت II ، قۇرسى ئىمساك II ، قۇرسى تۇخۇمى خرپە، نۇتۇلى ھاپىزجەنىن، نۇتۇلى ھابىس، نۇتۇلى خۇرۇجى مەقئەت، زىمادى مەقئەت ھەمدە گىلاس شەربىتى، ئانار چېچىكى گۇلقەنتى، سۇفۇپى گىل ئەرمىنى، سۇفۇپى نەفسوددەم، سۇفۇپى مۇسەككىن دەم، سۇفۇپى كەتان، سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى، قۇرسى ھەببۇلئاس، سۇفۇپى قانىسە، سۇفۇپى ھەببى رۇممان قاتارلىقلار.

جىگدە شەربىتى

[تەركىبى]

جىگدە .... 200 گرام شېكەر .... 300 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] جىگدىنى پاكىز تازىلاپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، ئىرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بەدەن ئاجىزلىق، ئىچ سۇرۇش، سۇرئىتى ئىنىرال كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مۇمسك شەربىتى

[تەركىبى]

كۇندۇر .... 15 گرام بەلىلە .... 25 گرام

ئانار گۇلى .... 15 گرام بەللۇت .... 15 گرام

تاغ كەرەپشىسى .... 10 گرام	قارا ھېلىلە .... 25 گرام
جۇۋىنە .... 10 گرام	يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ... 15 گرام
سىيادان .... 15 گرام	ئامىلە .... 10 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 25 گرام	ھەسەل .... 300 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1.5 لىتىر سۇغا سەككىز سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ، قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى

[تەركىبى]

پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقى ... بىر كىلوگرام	سۇ .... بەش لىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرقى كاسىنە بىلەن ئوخشاش.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان تولغاق، بوۋاسىر، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچ سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئەرقى تۇخۇمى قىمىقۇ

[تەركىبى]

پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى …… 700 گرام   زىخ ………………… 200 گرام
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى …… 100 گرام   سۇ ………………… 8 لىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى ئەرەق قازىنىغا چىلاپ بىر سوتكا تۇرغۇزۇپ ئاندىن قايىنىتىپ پارلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تېمىتىش ئارقىلىق 3 لىتىر ئەرەق ئېلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، قىزىتما چۈشۈرۈش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، ئۈچەي كېزىكى، كۆپ تەرلەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 100~50 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىيابىت I

[تەركىبى]

سەمغى ئەرەبى ………… 30 گرام   بىنەپشە ………………… 20 گرام
ئانار گۈلى ………………… 25 گرام   ئاق سەندەل ………… 10 گرام
مەرۋايىت ………………… 5 گرام   سېمىزئوت ئۇرۇقى … 20 گرام
سەدەپ ………………… 5 گرام   گاۋزىبان………………… 10 گرام
بىخ مارجان ………………… 3 گرام   ئۇستۇقۇددۇس ………… 10 گرام
گىل ئەرمىنى………………… 15 گرام   ئۇد ھىندى………………… 10 گرام
كەتىرا ………………… 20 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سەدەپ، بىخ مارجانلارنى كۆيدۈرۈپ سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قەنت ئالمىشىشنى ياخشىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىيابىت Ⅱ

[**تەركىبى**]

ئاق سەندەل .... 30 گرام گۈل ئەرمىنى .... 20 گرام
نىشاستە .... 30 گرام ئانارگۈلى .... 20 گرام
كەتىرا .... 40 گرام سۇماق .... 50 گرام
ئۇسۇڭ ئۇرۇقى .... 40 گرام بەللۇت .... گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى ...... 40 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.
[**خۇسۇسىيىتى**] سۈيدۈكنى تۇتۇش، بۆرەكنى كۈچەيتىش.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تىيىن Ⅱ

[**تەركىبى**]

ئىسپىغۇل .... 10 گرام سەمغى ئەرەبى............. 10 گرام
رەيھان ئۇرۇقى .... 10 گرام گۈل ئەرمىنى............. 10 گرام
نىشاستە .... 10 گرام تاباشىر .... 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.
[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.
[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلىكىنى پەسەيتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە قان خىلتىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

سۇفۇپى مۇمسىك

[تەركىبى]

بەللۇت	30 گرام	كۇندۇر	10 گرام
تاباشىر	10 گرام	ئانارگۈلى	10 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى	10 گرام	سۆئىلەپ	10 گرام
موزا	10 گرام	سەئىدى كوفى	10 گرام
مەۋسەل	10 گرام	ناۋات	100 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىنى سارغايتىپ قورۇپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] كۆپ ئېھتىلام بولۇش، ئىچى ئۆتۈش، قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى دارچىن

[تەركىبى]

خەشخاش ئۇرۇقى	15 گرام	كەترا	20 گرام
كۇنجۈت	20 گرام	قىزىل بەھمەن	20 گرام
پىستە مېغىزى	20 گرام	ئاق بەھمەن	20 گرام
دارچىن	40 گرام	قاقىلە	20 گرام
تاۋۇز ئۇرۇقى مېغىزى	20 گرام	شاقاقۇل	20 گرام
زاراڭزا ئۇرۇقى مېغىزى	20 گرام	تۇدەرى	20 گرام
تاتلىق بادام مېغىزى	20 گرام	مەستىكى	10 گرام
ئاق مەۋسەل	20 گرام	بوزىدان	10 گرام
قارا مەۋسەل	20 گرام	ئاقىرقەرھا	10 گرام
نىشاستە	20 گرام	شېكەر	500 گرام
سەمغى ئەرەبى	20 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] مېغىز دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] مەنىي تۇتۇش، ھۆللۈكنى يوقىتىش، باھنى كۈچەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈرئىتى ئىنزال، باھ ئاجىزلىقى، ئاق خۇن كۆپىيىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى تاباشىر

[تەركىبى]

تاباشىر	10 گرام	سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى)	10 گرام
ئانار ئۇرۇقى	10 گرام	ھەببۇلئاس	10 گرام
مەستىكى	10 گرام	قىزىلگۈل	10 گرام
كەترا	10 گرام	گۈل ئەرمىنى	10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىلارنىڭ ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كۆكنار گۈلى

[تەركىبى]

كۆكنار گۈلى	3 گرام	گۈل مەختۇم	3 گرام
سەمغى ئەرەبى	3 گرام	زىخ	6 گرام
قىزىلگۈل	6 گرام	پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى	6 گرام
سۇماق	6 گرام	تاباشىر	6 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سەمغى ئەرەبى بىلەن تاباشىرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى Ⅱ NDA″] **قۇرۇق سوغۇق.**

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، قىزىتما پەسەيتىش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قانلىق ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قابىز I

[تەركىبى]

ئانار ئۇرۇقى	80 گرام	كۆكنار پوستى	20 گرام
نشاستە	80 گرام	پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ...	40 گرام
پىستە پوستى	80 گرام	شېكەر	500 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قابىز Ⅱ

[تەركىبى]

ئانار ئۇرۇقى	15 گرام	بېھى ئۇرۇقى	10 گرام
گۈل ئەرمىنى	15 گرام	ئاق لەيلى ئۇرۇقى	6 گرام
گۈل مەختۇم	15 گرام	تاباشىر	6 گرام
ئۈزۈم ئۇرۇقى	15 گرام	ئۇد قىمارى	3 گرام
سەمغى ئەرەبى..............	10 گرام	مەستىكى	3 گرام
سۇماق......................	10 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا سوقۇپ، تاسقاپ ئارىلاشتۇرۇپ

تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، قان توختىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كونا ئىچى سۈرۈش، بوۋاسىر، مەقئەت ئاقمىسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى قابىز Ⅲ

[تەركىبى]

كەھرىۋا .... 15 گرام	كۆيدۈرۈلگەن سىماب ... 5 گرام
بىخ مارجان .... 5 گرام	تۆشۈكى يوق موزا ...... 15 گرام
قۇرۇق يۇمغاقسۇت .... 5 گرام	شاھى بەللۇت .... 15 گرام
سۇماق .... 5 گرام	قەلەمپۇر .... 15 گرام
قۇندۇز قەھرى .... 5 گرام	ئانارگۈلى .... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىۋا بىلەن بىخ مارجاننى كۆيدۈرۈپ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ھەيز توختىماسلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى رەيھان

[تەركىبى]

رەيھان ئۇرۇقى .... 30 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 30 گرام
نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ...... 30 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 45 گرام
پىدىگەن ئۇرۇقى .... 30 گرام	گىل ئەرمىنى .... 45 گرام

www.uyghurkitap.com

ئىسپىغۇل .... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان تولغاق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى كۈندۈر مۇرەككەپ

[تەركىبى]

كۈندۈر .... 20 گرام	نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ... 10 گرام
سەئدى كۈفى .... 10 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئىششىق قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۇماق

[تەركىبى]

سۇماق .... 5 گرام	ئانارگۈلى .... 3 گرام
نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ... 5 گرام	سەمغى ئەرەبى .... 2 گرام
مەستىكى .... 3 گرام	ئۈزۈم ئۇرۇقى .... 2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلا-

رغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زىرىشك

[تەركىبى]

زىخ	10 گرام	زەنجىۋىل	10 گرام
ئانار ئۇرۇقى	10 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى	10 گرام
سۇماق	10 گرام	ئاق ناۋات	20 گرام
جۇۋىنە	10 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي سەپرا، قان خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر، ئىچى سۈرۈش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

سۇفۇپى سىلسىل بەۋل

[تەركىبى]

نامازشام گۈلى ئۇرۇقى	10 گرام	ئانار گۈلى	10 گرام
سەئدى كۈفى	10 گرام	سەمغى ئەرەبى	10 گرام
كۈندۈر	10 گرام	سۇمبۇل	10 گرام
نارمىشكى	10 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تۇتالماسلىق، قەنت سىيىش كېسىلى، كېچىسى سىيىپ يېتىش، دوۋساق ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى شاھى بەللۇت

[تەركىبى]

شاھى بەللۇت .... 20 گرام	موزا .... 15 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى .... 20 گرام	ئانار پوستى .... 15 گرام
سۇماق .... 20 گرام	نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ...... 25 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىچى سۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەيلان

[تەركىبى]

ئانارگۈلى .... 15 گرام	سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ...... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 15 گرام	شاھى بەللۇت .... 10 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 15 گرام	كۈندۈر .... 10 گرام
رۇم بەدىيان .... 10 گرام	سەئدى كۈفى .... 10 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام	خورما ئۇرۇقى .... 5 گرام
زىرە .... 10 گرام	قەنت...................... 150 گرام
سۈزاپ ئۇرۇقى .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، تاسقاپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] ماددىلارنى تۇتۇش، قويۇلدۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنيي يۇرۇپ كېتىش، مەنيي تۇتالماسلىق، كېچىسى سىيىپ يېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال

[تەركىبى]

سۇزاپ ئۇرۇقى .... 10 گرام	چاڭگاك ئۇرۇقى .... 5 گرام
سەۋسەن يىلتىزى .... 5 گرام	ئانار گۈلى .... 5 گرام
قىزىلگۈل .... 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش ۋە قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنيي يۇرۇپ كېتىش، مەنيي تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 **گرام**، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئېھتىلام

[تەركىبى]

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ...... 30 گرامدىن	قەنت................... 30 گرامدىن

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[شىپالىق رولى] مەنىينى قويۇلدۇرۇش ۋە تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆپ ئېھتىلام بولۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 **گرام**، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سۇفۇپى گۇلنار

[تەركىبى]

ئانارگۇلى .... 20 گرام	رۇببىسۇس .... 10 گرام
گىل مەختۇم .... 10 گرام	يۇيۇلغان لوك............ 10 گرام
پىرسىياۋشان .... 10 گرام	رەۋەن .... 10 گرام
نىشاستە .... 10 گرام	چىلغوزا مېغىزى ...... 10 گرام
كۇندۇر .... 10 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 10 گرام
قوغۇن مېغىزى .... 10 گرام	بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام
تەرخەمەك مېغىزى .... 10 گرام	كەرەپشە ئۇرۇقى........ 10 گرام
قاپاق مېغىزى............ 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] كۇندۇر بىلەن رەۋەننى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، جاراھەت پۇتتۇرۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بۆرەك جاراھىتى، دوۋساق جاراھىتى، ھەيز توختىماسلىق، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، ئىچى سۈرۈش، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇمسىك

[تەركىبى]

جوز .... 10 گرام	زەنجىۋىل .... 10 گرام
قەلەمپۇر .... 10 گرام	دارچىن .... 10 گرام
ئىپار............ 3 گرام	ئەپيۇن .... 10 گرام
زەپەر .... 10 گرام	ھەسەل .... 300 گرام
پىلپىل .... 10 گرام	ناۋات .... 20 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئىپار، زەپەر، ئەپيۇنلارنى ناۋات بىلەن سالايە قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى تالقانلاپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] مەنىي تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈرئىتى ئىنزال ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كۈندۈر

[تەركىبى]

كۈندۈر	7 گرام	ئاق لەيلى ئۇرۇقى	25 گرام
ئاقاقىيا	7 گرام	زىغىر ئۇرۇقى	35 گرام
مەستىكى	7 گرام	بىخ سەۋسەن	35 گرام
مامشا	7 گرام	ھەسەل	3 ھەسسە

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، قۇرۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى

[تەركىبى]

ئىپار	بىر گرام	سۇمبۇل	10 گرام
ئەنبەر	4 گرام	ئۇدخام	10 گرام
دارچىن	10 گرام	سۆئلەب مىسرى	8 گرام
مەستىكى رۇمى	10 گرام	نانخا	10 گرام
جوز	10 گرام	زەپەر	10 گرام

www.uyghurkitap.com

كاۋاۋچىن .... 10 گرام
قوشقاچ مېڭىسى .... 10 گرام
لىسانىل ئاساپىر .... 10 گرام
كەندىر يوپۇرمىقى .... 10 گرام
خەشخاش پوستى .... 25 گرام

شاھى بەللۇت .... 25 گرام
ھەببۇنىل .... 15 گرام
ناۋات .... 150 گرام
ھەسەل .... 600 گرام
بادام يېغى .... 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئالدى بىلەن ھەببۇنىلنى بادام يېغىغا بىر كۈن چىلاپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ئىپار، ئەنبەر، زەپەر، مەستىكىلەرنى سالايە قىلىپ، ناۋات، ھەسەللەرنى ئېرىتىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە سېلىپ، ئاخىرىدا باشقا تالقان دورىلارنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، قوزغاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەنىي بالدۇر كېتىش، باھ ئاجىزلىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر ۋاخ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سالاجىت

[**تەركىبى**]

سالاجىت .... 15 گرام
مەرۋايىت .... 6 گرام
تاباشىر .... 6 گرام
قەلەمپۇر .... 10 گرام
سارغايتىلغان موزا .... 10 گرام
پىلپىل .... 16 گرام
سەئدى كوفى .... 16 گرام
تەمرى ھىندى مېغىزى ... 30 گرام
ئاق مەۋسەل .... 30 گرام
بادام مېغىزى .... 30 گرام
سۆئلەپ مىسرى .... 16 گرام
لىسانىل ئاساپىر .... 16 گرام
ئانارگۈلى .... 16 گرام

كەھرىۋا .... 10 گرام
جىنتىيانا .... 10 گرام
ئاقىرقەرھا .... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 16 گرام
شاقاقۇل .... 16 گرام
نىشاستە .... 16 گرام
كەتىرا .... 16 گرام
سەمغى ئەرەبى .... 16 گرام
دارچىن .... 16 گرام
چىلغوزا مېغىزى ...... 30 گرام
چىگىت مېغىزى .... 30 گرام
ھەسەل .... 600 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەسەلنى قىيام قىلىپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] باھنى قوزغاش، بۆرەكنى كۈچلەندۈرۈش، مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، بەل ئاغرىش، بەدەن ئاجىزلىقىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] تاماقتىن كېيىن كۈندە بىر قېتىم 3～5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى كۇندۇر I

[**تەركىبى**]

كاۋاۋچىن	30 گرام	سۇمبۇل	30 گرام
كۇندۇر	30 گرام	مەستىكى	30 گرام
فۇپەل	10 گرام	جۇۋنە	30 گرام
سۆئلەپ	30 گرام	ھەسەل	500 گرام
قەلەمپۇر	30 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] كۇندۇر، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىردا ئايرىم سالايە قىلىنغان كۇندۇر بىلەن مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش، مەنىي بالدۇر كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەجۇنى داۋائى سىلسىل بەۋل

[تەركىبى]
تۇخۇم شاكىلى تالقىنى …… 20 گرام   ھەسەل ……………… 80 گرام
كالا يېغى ……………… 7 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ، كالا يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا تۇخۇم شاكىلى تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىققا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى داۋائى قابىز

[تەركىبى]
سارغايتىلغان قارا ھېلىلە تالقىنى … 15 گرام   قايناق بىلەن پىشۇرۇلغان گۈرۈچ ئېشى … 10 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] تالقاننى گۈرۈچ ئېشىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، قانلىق تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەرقېتىمدا 10~15 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كۇندۇر II

[تەركىبى]
كۇندۇر ……………… 90 گرام   قارىمۇچ ……………… 90 گرام
ئانارگۈلى ……………… 90 گرام   جۇۋىنە ……………… 30 گرام

سۇمبۇل ………………… 30 گرام
سىيادان ……………… 30 گرام
ھىلى ………………… 30 گرام
ھەسەل ……………… 1000 گرام
رۇم بەدىيان ………… 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەلگە دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] مەنىي تۇتۇش، سۈيدۈك توختىتىش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تىزگىنلىيەلمەيدىغان كېسەللىكلەر، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈنىگە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن تاماقتىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش تاباشىر I

[تەركىبى]

تاباشىر ………………… 15 گرام
قىزىلگۈل ……………… 10 گرام
لاچىندانە ……………… 5 گرام
سۇماق ………………… 6 گرام
مەستىكى رۇمى ………… 5 گرام
ئانارگۈلى ……………… 10 گرام
ئۇدخام ………………… 5 گرام
ھەسەل ……………… 150 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ھەسەلنى چەككىلەپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا قىيام سوۋۇغاندا، سالايە قىلىنغان مەستىكىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] مەنىي تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئىچى سۈرۈش، مەنىي تېز كېتىش، مەنىي تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ھەيز توختىماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى: كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

جاۋارىش تاباشىر Ⅱ

[تەركىبى]

تاباشىر ………… 10 گرام	ئاسارۇن ………… 5 گرام
قىزىلگۈل ………… 10 گرام	زەپەر ………… 1 گرام
چاقما كاۋا ئۇرۇقى ………… 10 گرام	تېكە ساقىلىنىڭ سۈيى …… 15 مىللىلىتىر
سەمغى ئەرەبى ………… 5 گرام	ھەسەل ………… 180 گرام
ئانارگۈلى ………… 5 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] تېكە ساقىلىنىڭ سۈيىنى ھەسەلگە قوشۇپ قىيام قىلىپ، يېلىم دورىلارنى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا سالايە قىلىنغان دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچى سۈرۈش، تولغاق، سەپرا خىلتى ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش لىسانۇل ئاساپىر

[تەركىبى]

لىسانۇل ئاساپىر ……… 20 گرام	موزا ……… 5 گرام
ئالۇچا پاراشوكى ……… 20 گرام	شاھى بەللۇت ……… 5 گرام
كۆك ئۇزۇم ……… 40 گرام	ھەسەل ……… 180 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ئۇزۇمنى ئايرىم ئېزىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر يۇرۇپ كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كۇندۇر

[تەركىبى]

كۇندۇر .... 25 گرام	جۇۋنە .... 25 گرام
ئانارگۇلى .... 15 گرام	بەلىلە پوستى .... 5 گرام
بەللۇت .... 15 گرام	قارا ھېلىلە .... 5 گرام
سىيادان .... 15 گرام	سېرىق ھېلىلە .... 5 گرام
يۇمغاقسۇت .... 15 گرام	ئامىلە .... 5 گرام
زىرە .... 15 گرام	ھەسەل .... 350 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] تۇتۇش، قان توختىتىش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، يەل تارقىتىش، ھەزىمنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئېچىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش كاپۇر

[تەركىبى]

كاپۇر .... 5 گرام	فۇپەل .... 10 گرام
زىخ .... 30 گرام	پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ... 20 گرام
جىگدە ئۇرۇقى .... 30 گرام	ئامۇت ئۇرۇقى .... 18 گرام
ئالما ئۇرۇقى .... 30 گرام	ئانار ئۇرۇقى .... 5 گرام
قىزىلگۈل .... 24 گرام	زەپەر .... 15 گرام
تاباشىر .... 20 گرام	شاھى بەللۇت .... 15 گرام
كەھرىبا .... 20 گرام	

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاۋۋال زەپەرنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغوق.

[**شىپالىق رولى**] تۇتۇش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، قورۇش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ئىشتىھانى ئېچىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان كېسەللىكلەر، غەيرىي تەبىئىي سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ھەزىم بۇزۇلۇش، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش خەرنوب

[**تەركىبى**]

خەرنوب .... 15 گرام	بەللۇت .... 15 گرام
سىركىگە چىلانغان زىرە ...... 15 گرام	يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ... 15 گرام
ھەببۇلئاس .... 15 گرام	مەستىكى................. 15 گرام
پىستە .... 15 گرام	ھەسەل .... 300 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**شىپالىق رولى**] تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، ھەزىمنى ياخشىلاش، قان توختىتىش، قۇرۇتۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەزىم بۇزۇلۇش، ئىچكى ئەزالار قاناش، ئىچى سۈرۈش، مەنىي يۇرۇپ كېتىش، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش ھەببۇلئاس

[تەركىبى]

ھەببۇلئاس .... 380 گرام	كۇندۇر .... 15 گرام
ئۇزۇم ئۇرۇقى .... 30 گرام	سەئدى كوفى .... 15 گرام
خەرنۇب .... 30 گرام	مەستىكى................... 15 گرام
گەزمازەج .... 30 گرام	جۇۋىنە .... 15 گرام
ئانارگۈلى .... 30 گرام	سۇمبۇل .... 15 گرام
جۆيۇز .... 30 گرام	شېكەر .... 550 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] شېكەرنى قىيام قىلىپ، مەستىكىدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا مەستىكىنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**شىپالىق رولى**] تۇتۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، يەل ھەيدەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئەزالاردىن قان كېلىش، ئىچى سۈرۈش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش سۇماق

[تەركىبى]

سۇماق .... 60 گرام	سەمغى ئەرەبى............. 15 گرام
ھەببۇلئاس .... 30 گرام	ئانار ئۇرۇقى .... 15 گرام
ئانارگۈلى .... 15 گرام	خەرنوب.................... 3 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**شىپالىق رولى**] تۇتۇش، سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھۆنى پەسەيتىش.

www.uyghurkitap.com

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سەپرا مەنبەلىك كۆڭلى ئېلىشىش، ئەزالار قاناش، تولغاق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كىشمىش

[تەركىبى]

سېرىق ھېلىلە پوستى ... 10 گرام

بەلىلە پوستى .... 10 گرام

قارا ھېلىلە.................... 10 گرام

تازىلانغان ئامىلە .... 10 گرام

يۇمغاقسۈت كۆكى ...... 15 گرام

ئۈزۈم...................... 60 گرام

ناۋات .... 100 گرام

بادام يېغى .... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئاۋۋال ئۈزۈمدىن باشقا دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، تالقانلاپ، بادام يېغىدا باغلاپ، ئاندىن ئۈزۈمنى ئېزىپ، ئېرىتىلگەن ناۋاتقا قوشۇپ، ئاخىرىدا تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] مەنىي تۇتۇش، باھنى قوزغاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، ئىسسىقتىن بولغان مەنىي بالدۇر كېتىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سالاجىت I

[تەركىبى]

سالاجىت...................... 20 گرام

قۇشقاچ مېڭىسى .... 5 دانە

ئاق بەھمەن .... 10 گرام

كۈندۈر .... 10 گرام

زەپەر .... بىر گرام

ئاقىرقەرھا .... 10 گرام

سۆئلەپ .... 15 گرام

سۇ .... 150 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] قۇشقاچ مېڭىسى ۋە سالاجىتنى سۇغا سېلىپ يۇمشاق ئېزىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئارىلاشتۇرۇپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] مەنىي تۇتۇش، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] نېرۋا ئاجىزلىقىدىن كېلىپ چىققان مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 5~7 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىمساك I

[تەركىبى]

زەنجىۋىل .... 50 گرام	پىلپىل .... 50 گرام
جوز .... 50 گرام	ئەپيۇن .... 10 گرام
كاۋاۋچىن .... 50 گرام	ئەرقى بەديان ...... 300 مىللىلىتىر
ئاقىرقەرھا .... 50 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەرقى بەديانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىمساك II

[تەركىبى]

بەزرۇلبەنجى .... 10 گرام	قەلەمپۇر .... 10 گرام
ئاقىرقەرھا .... 10 گرام	بەسباسە .... 10 گرام
خولىنجان .... 10 گرام	ئەپيۇن .... 3 گرام
جوز .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق تالقانلاپ، ئەپيۇننى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئەرقى بەديانغا ھەممە دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا

www.uyghurkitap.com

كۇمىلاچ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك ۋە مەنىي تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان سۈيدۈك، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2～4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى ئىمساك Ⅲ

[تەركىبى]

سۆئلەپ مىسرى	15 گرام	كۈندۈر	36 گرام
بۇقا چۇيىسى	10 گرام	بەرزۇلبەنجى	3 گرام
بەسباسە	6 گرام	قەلەمپۇر	6 گرام
قۇم بېلىقى	10 گرام	زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا	3 گرام
سالاجىت	6 گرام	ئەپيۇن	5 گرام
قۇشقاچ مېڭىسى	10 گرام	ئىپار	3 گرام
ئاقىرقەرھا ھىندى	15 گرام	ئەنبەر	3 گرام
جويۇز	6 گرام	زەپەر	3 گرام
ئاق بەھمەن	6 گرام	قۇندۇز قەھرى	5 گرام
خولىنجان	3 گرام	ناۋات	150 گرام
ئەرەب يېلىمى	9 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] بۇقا چۇيىسىنى قازاندا قورۇپ ئېلىپ، ئەپيۇن، ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرى قاتارلىقلاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ، ئەپيۇن قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ تالقانغا ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب ياسىلىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش، باھنى كۈچلەندۈرۈش، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، ھەر خىل جىنسىي كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 1～3 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ، ئېغىر-

راق بولغانلار ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[ئەسكەرتىش] باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ.

ھەببى سالاجىت II

[تەركىبى]

سالاجىت	12 گرام	كەتىرا	10 گرام
بەزرۇلبەنجى	12 گرام	سەمغى ئەرەبى	10 گرام
سۆئلەپ مىسرى	12 گرام	بەديان	10 گرام
بۇقا چۈيىسى	10 گرام	جۈزبۇۋا	15 گرام
ئاق بەھمەن	10 گرام	كاۋاۋىچىن	15 گرام
قىزىل بەھمەن	10 گرام	سۇپارى	15 گرام
ئادەمگىياھ	10 گرام	رۇبىسۇس	15 گرام
پارپا ئەسلى	10 گرام	خولىنجان	15 گرام
زىرە	10 گرام	جوزماسىل	15 گرام
جۈپتى بەللۇت	10 گرام	كەھرىۋا	5 گرام
كۈندۈر	10 گرام	مەرۋايىت	5 گرام
زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن كۈچۈلا	15 گرام	ئەنبەر	1.5 گرام
پەرفىيۇن	5 گرام	زەپەر	3 گرام
قەلەمپۇر	5 گرام	ناۋات	120 گرام
ئەپيۇن	15 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن، پەرفىيۇن، زەپەر، ئىپار، ئەنبەر قاتارلىقلارنى سالايە قىلىپ، كەھرىۋا، مەرۋايىتلارنى كۆيدۈرۈپ، ئايرىم - ئايرىم ئۇپىدەك سوقۇپ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ھەممە تالقاننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ناۋاتنى قىيام قىلىپ ھەب ياسىلىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، چىڭىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] باھ ئاجىزلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي سۇيۇلۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 1~3 گرام تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى تاباشىر قابىز

[تەركىبى]

تاباشىر .... 20 گىرام
سېمىز ئوت ئۇرۇقى .... 15 گىرام
كەترا .... 10 گىرام
كراخمال .... 10 گىرام
قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 10 گىرام
زۇپا .... 10 گىرام
ئانارگۈلى .... 5 گىرام
سۇ .... 100 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] ھەببى بىنەپشە بىلەن ئوخشاش.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قاننى قويۇلدۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان تولغاق ۋە قان، سەپرانىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى سۇماق

[تەركىبى]

سۇماق .... 3 گىرام
موزا .... 6 گىرام
ئانار پوستى .... 2 گىرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قورۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش، ئۇسسۇزلۇق، قىزىتما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 7 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مۇمسىك I

[تەركىبى]

نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ...... 12 گرام	ئاقاقىيا.................... 6 گرام
سۇماق........................ 12 گرام	ئەپيۇن .... 3 گرام
يۇلغۇن مېۋىسى .... 12 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، سۇ بىلەن نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قورۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىدىن بولغان ئۆتكۈر ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، قورساق ئاغرىقى، بالىياتقۇ قاناش، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى مومسىك II

[تەركىبى]

ئەپيۇن .... 4 گرام	قەلەمپۇر .... 3 گرام
سىماب .... 3 گرام	جۆز .... 3 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 3 گرام	بەسباسە.................... 3 گرام
ئاقىرقەرھا .... 3 گرام	ھەسەل .... 50 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سىمابنى ئۆلتۈرۈپ، باشقا دورىلارنى قائىدە بويىچە تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئاغرىق پە- سەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماسلىق، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخا، سۈيدۈك تامچىلاش، ھۆل تەمرەتكە، يىرىڭلىق جاراھەت، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئاشقازان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆۋەنلەپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2 ~ 1 تال، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بەللۇت I

[تەركىبى]

ئانار پوستى	9 گرام	سۇماق	16 گرام
ئاس دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى	7 گرام	يۇلغۇن چېچىكى	9 گرام
موزا	5 گرام	گىل ئەرمىنى	9 گرام
ئەمەن	7 گرام	شاھى بەللۇت	15 گرام
بۇغداي كراخمالى	15 گرام	مۇقەل	6 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سۇماقنى قايناق سۇغا چىلاپ شىرىسىنى ئېلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇماق شىرىسى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، قۇسۇشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىچ سۇرۇش، كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇش، قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~4 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى بەللۇت II

[تەركىبى]

ئاقاقىيا	15 گرام	گىل ئەرمىنى	15 گرام
پوستى ھېلىلە كابىلى	15 گرام	جۇپتى بەللۇت	15 گرام
يۇمغاقسۇت	15 گرام	ھەببۇلئاس	15 گرام
ئانار گۈلى	15 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈك توختىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك تامچىلاپ كېلىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىيابىت I

[تەركىبى]

تاباشىر	15 گرام	شاقاقۇل	20 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى	20 گرام	سۆئلەپ	20 گرام
ئەرەب يېلىمى	10 گرام	ئادەمگىياھ	20 گرام
ئاقاقىيا	10 گرام	قەلەمپۇر	20 گرام
گىل ئەرمەنى	10 گرام	گۈلدارچىن	30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇرس ماشىنىسىدا 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 2~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىيابىت II

[تەركىبى]

سېمىزئوت ئۇرۇقى	80 گرام	گىل ئەرمەنى	40 گرام
ئوسۇڭ ئۇرۇقى	80 گرام	ئاق سەندەل	25 گرام
تاباشىر	60 گرام	ئانار گۈلى	25 گرام
ھوماز ئۇرۇقى	40 گرام	سۇماق	25 گرام
قىزىلگۈل	40 گرام	كاپۇر	6 گرام
قۇرۇتۇلغان يۇمغاقسۈت	40 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھۆل سېمىزئوت يوپۇرمىقى سۈيى بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، توختىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسىلى، سۈيدۈك كۆپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زىيابىت Ⅲ

[تەركىبى]

تاباشىر	35 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى	32 گرام
گۈل ئەرمىنى	18 گرام	كاپۇر	3.5 گرام
قىزىلگۈل	18 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلاپ، قىزىلگۈل ئەرقى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گرام توقچاق (قۇرس) ياسىلىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان ۋە سۈيدۈك تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسىلىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4~8 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىسھال

[تەركىبى]

تاباشىر	30 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى	15 گرام
قىزىلگۈل	30 گرام	ئانارگۈلى	5 گرام
قىيمىقۇ ئۇرۇقى	15 گرام	سەمغى ئەرەب	5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنى قايناق سۇغا چىلاپ لۇئابى چىقىرىلىپ، تالقان دورىلارنى سوقۇپ، سېمىزئوت ئۇرۇقى لۇئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ، 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۈچەي ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر I

[**تەركىبى**]

تاباشىر	16 گرام	تاۋۇز ئۇرۇقى	31 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى	11 گرام	تەرەنجىبىن	31 گرام
بۇغداي كراخمالى	16 گرام	چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى	7 گرام
ئاق سەندەل	4 گرام	زەپەر	1.5 گرام
كەتىرا	7 گرام	تەرخەمەك ئۇرۇقى	31 گرام
نىلۇپەر	7 گرام	يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى	31 گرام
قىزىلگۈل	31 گرام	گۈلبىنەپشە	31 گرام
كاۋا ئۇرۇقى	31 گرام		

[**ياساش ئۇسۇلى**] زەپەر سالايە قىلىنىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ئارپا شىرىسى (ئارپىنى قايناق سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان سۇ) بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، قۇرس بېسىش ماشىنىسىغا سېلىپ 0.5 گراملىق قۇرس چىقىرىلىدۇ.
[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.
[**خۇسۇسىيىتى**] تۇتۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش.
[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] كۆكرەك پەردە ياللۇغى، سۆزنەك، ئۆتكۈر قىزىتما، چېچەك، قىزىل ۋە ھەر تۈرلۈك قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 2～6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر II

[**تەركىبى**]

تاباشىر	48 گرام	قىزىلگۈل	48 گرام
نىشاستە	32 گرام	سۇماق	32 گرام
سەمغى ئەرەبى	32 گرام	چۈچۈكبۇيا يىلتىزى	32 گرام
پاقىيوپۇرمىقى	32 گرام	كۈنجۈت يېغى	10 گرام

www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] يۇقىرىقى دورىلاردىن سەمغى ئەرەبنى تەپمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، سوقۇپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تالقاننى بىرلەشتۈرۈپ كۇنجۇت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ 0.5 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قىزىتما قايتۇرۇش، خۇن توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسەللىكى، ھەر خىل قىزىتما، خۇن كۆپ كېلىش، ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 3~5 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئاقاقىيا I

[تەركىبى]

ئاقاقىيا	10 گرام	قىزىل زەرنىخ	5 گرام
كۆيدۈرۈلگەن قەغەز	5 گرام	سېرىق زەرنىخ	5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] قىزىل ۋە سېرىق زەرنىخنى كۈشتە قىلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئىككى خىل زەرنىخ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى لۇئابىدا يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، تولغاققا مەنپەئەتلىك.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوزۇلما خاراكتېرلىك قان تولغاققا.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 4~6 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كاپۇر

[تەركىبى]

كاپۇر	2 گرام	يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى	20 گرام
ئوسۇك ئۇرۇقى	50 گرام	ئاقاقىيا	12 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى	50 گرام	سەندەل	12 گرام
تاباشىر	30 گرام	گىل ئەرمىنى	12 گرام
چۆچۈكبۇيا جەۋھىرى	30 گرام	ئانار گۈلى	12 گرام
قىزىلگۈل	20 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈل بىلەن 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسىلى، بۆرەك، دوۋساق كې-سەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 10 تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى مۇمسىك

[تەركىبى]

ئاقىرقەرھا	4 گرام	جۇۋنە	4 گرام
قەلەمپۇر	4 گرام	ئەپيۇن	2 گرام
بەسباسە	4 گرام	زەپەر	2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، زەپەر تالقىنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ، 0.5 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالدۇر مەنىي يۇرۇپ كېتىش، مەنىي سۈيۈلۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىمساك I

[تەركىبى]

رىگىماھى	30 گرام	مەستىكى رۇمى	30 گرام
ئەپيۇن	30 گرام	بۇقا چۈيىسى	30 گرام
قەلەمپۇر	30 گرام	دارچىن	30 گرام
جويۇز	30 گرام	سۆئلەپ مىسرى	30 گرام
زەپەر	30 گرام	ئوغرىتىكەن	20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىپ يۇمشاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئېزىپ، مەستىكىنى تەيمە ھاۋانچا بىلەن يۇمشاق سوقۇپ، بۇقا چۇيىسىنى يۇمشاق ئېكەكلەپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەپيۇن، زەپەر، مەستىكى، بۇقا چۇيىسى تالقانلارغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ 0.3 گرامدىن قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] مەنىي تۇتۇش، جىنسىي ئەزانى قوزغاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 1~3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سۇماق I

[تەركىبى]

سۇماق…………………… 12 گرام	سېرىق ھېلىلە ……… 12 گرام
ئۆلتۈرۈلگەن سىماب …… 12 گرام	سانا…………………… 12 گرام
قارىمۇچ ……………… 12 گرام	بۇغداي كراخمالى …… 20 گرام
پىلپىل ……………… 12 گرام	قۇرۇق ئۈزۈم ……… 20 گرام
قارا ھېلىلە……………… 12 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قايناق سۇ بىلەن 0.3 گراملىق قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، جاراھەتنى پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆيدۈرگە، جوزام، ئاقما، ئۆسمە، يەلدىن بولغان ھەر خىل جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى تالدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سۇماق II

[تەركىبى]

سۇماق…………………… 10 گرام	يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى … 10 گرام
قىزىلگۈل ……………… 10 گرام	پىستە پوستى ………… 5 گرام
لايىقلاشتۇرۇلغان زىرە … 10 گرام	مەستىكى ……………… 5 گرام
تاباشىر ……………… 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش، ياللۇغ قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەزىم ناچارلىشىشتىن بولغان قۇسۇش، ئاشقازان ياللۇغى، قان ۋە سەپراخىلىتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەپيۇن

[تەركىبى]

ئەپيۇن .... 5 گرام
زەپەر .... 5 گرام
بەزرۇلبەنجى .... 5 گرام
مۇرمەككى.................. 5 گرام
پوستى بىلەن سوقۇلغان كۈرۈچ ... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئەپيۇن بىلەن زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئۇيقۇسىزلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر

[تەركىبى]

تاباشىر .... 10 گرام
يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ... 10 گرام
ئانار ئۇرۇقى .... 10 گرام
پىستە مېغىزى .... 5 گرام
سۇماق..................... 10 گرام
مەستىكى .... 5 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام
زىرە .... 5 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، تۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن بولغان قىزىتما، ئۇسسۇزلۇق، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى گۈلنار I

[تەركىبى]

ئانارگۈلى .... 15 گرام	قىزىلگۈل .... 30 گرام
تاباشىر .... 15 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى ... 30 گرام
ئەرەب يېلىمى .... 15 گرام	نىشاستە .... 10 گرام
گىل ئەرمىنى .... 15 گرام	كەترا .... 10 گرام
كۆكنار ئۇرۇقى .... 15 گرام	زەپەر .... 3 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قورۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ھەيز كۆپ كېلىش، ھەيز توختىماسلىق، ئاق خۇن كۆپ كېلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى پوستى خەشخاش

[تەركىبى]

خەشخاش پوستى.......... 20 گرام	ئەرەب يېلىمى.......... 10 گرام
گىل ئەرمىنى.............. 10 گرام	نىشاستە .... 10 گرام
گىل مەختۇم .... 10 گرام	پىرسىياۋشان .... 10 گرام
تاباشىر .... 10 گرام	زەپەر .... 3 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] زەپەر ۋە يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قورساق ئاغرىقى، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تاباشىر كاپۇرى

[تەركىبى]

تاباشىر .... 10 گرام	قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 15 گرام
ئەرەب يېلىمى............ 10 گرام	قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 15 گرام
كەتىرا..................... 10 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى...... 15 گرام
نىشاستە .... 10 گرام	ئىسپىغۇل .... 15 گرام
قىزىلگۈل .... 15 گرام	كاپۇر .... 3 گرام
رۇبىمسۇس .... 15 گرام	زەپەر .... 2 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 15 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئىسپىغۇل بىلەن سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىنى چىقىرىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تالقانلىرىنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۈتۈش، قىزىتما پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىدىن بولغان قىزىتما، ئىچى سۈرۈش، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 9 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كۈندۈر I

[تەركىبى]

كۈندۈر .... 50 گرام　　زەنجىۋىل .... 20 گرام

بەللۇت .... 50 گرام　　قارىمۇچ .... 20 گرام

ئاچچىق قۇستە .... 50 گرام　　سەئدى كوفى .... 15 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۈتۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى قىزىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۈتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، سوغۇقتىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچى سۈرۈش، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى كۈندۈر II

[تەركىبى]

كۈندۈر .... 20 گرام　　قاقىلە .... 15 گرام

كاۋاۋچىن .... 15 گرام　　ئامىلە جەۋھىرى .... 15 گرام

قەلەمپۇر .... 15 گرام　　كاپۇر .... 1.5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] كۈندۈرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ھەزىمنى ياخشىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي بالدۇر كېتىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق-لارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى دىئابېت I

[تەركىبى]

سۆئلەپ .... 30 گرام	شادىنەچ .... 30 گرام
شاقاقۇل .... 30 گرام	ئەرەب يېلىمى .... 30 گرام
خولىنجان .... 30 گرام	تاباشىر .... 30 گرام
ئانار گۈلى .... 30 گرام	كۇندۇر .... 60 گرام
بۇغا مۈڭگۈزى .... 30 گرام	بەللۇت .... 60 گرام
سەدەپ قېپى .... 30 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، سەدەپ قېپىنى كۆيدۈ-رۈپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن بىللە يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى دىئابېت II

[تەركىبى]

شاقاقۇل مىسرى............ 70 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى ... 20 گرام
ئىزخىر .... 70 گرام	تاباشىر .... 20 گرام
بۇغىنىڭ يۇمران مۈڭگۈزى ... 45 گرام	كەتىرا .... 20 گرام
ئانار پوستى .... 35 گرام	چىلان.................. 20 گرام
مېھرىگىياھ.................. 30 گرام	قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ...... 130 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قەنت سىيىش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئىمساك II

[تەركىبى]

بۇقا چۇيىسى	50 گرام	قەلەمپۇر	160 گرام
جوز	50 گرام	زەپەر	24 گرام
كۈندۈر	40 گرام	ئىپار	14 گرام
خولىنجان	40 گرام	ئەنبەر	4 گرام
كۈچۈلا	2 گرام		

[ياساش ئۇسۇلى] كۈچۈلىنى سۈتكە چىلاپ قۇرۇتۇپ، زەھەرسىزلەندۈرۈپ تالقانلاپ، بۇقا چۇيىسىنى ئېكەكدەپ، زەپەر، ئىپار، ئەنبەرلەرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى بىرلەشتۈرۈپ، قائىدە بويىچە سۇدا يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، پەي، نېرۋىلارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي بالدۇر كېتىش، بۆرەك ئاجىزلىق، ئىسترخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى تۇخۇمى خىرپە

[تەركىبى]

سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 15 گرام	ئەرەب يېلىمى............ 15 گرام
پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ... 15 گرام	موزا .... 15 گرام
ئەنجبار يىلتىزى .... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ئەرەب يېلىمىنى ئايرىم سالايە قىلىپ، ئۇرۇق دورىلارنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] غەيرىي تەبىئىي قان خىلتى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئىسسىقتىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

نۇتۇلى ھاپىزجەنىن

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 20 گرام	ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى ... 12 گرام
ئانارگۈلى .... 12 گرام	زەمچە .... 10 گرام
يۇلغۇن مېۋىسى .... 12 گرام	ئانار پوستى .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ھامىلىنى ساقلاش، قان توختىتىش، قورۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراش، خۇن تەۋرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، ھورىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

نۇتۇلى هابىس

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... 30 گرام

ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى........ 30 گرام

زەمچە .... 15 گرام

موزا .... 15 گرام

ئانارگۈلى .... 15 گرام

يۇلغۇن مېۋىسى .... 10 گرام

ئاقاقىيا..................... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، قان توختىتىش، قورۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] هەيز كۆپ كېلىش، خۇن تەۋرەش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايناتىپ، ھورىدا بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

نۇتۇلى خۇرۇجى مەقئەت

[تەركىبى]

ئانارگۈلى .... 10 گرام

ئانار پوستى .... 10 گرام

جۈپتى بەللۇت............... 10 گرام

نامازشام گۈلى ئۇرۇقى ...... 10 گرام

قىزىلگۈل .... 10 گرام

موزا .... 10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا چىلاپ، قايناتىپ ئاندىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قورۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەقئەت چىقۇقى، ئىچى سۇرۇش، تولغاق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا قايناتىپ، سۇيىدە بىمار ئولتۇرغۇزۇلىدۇ.

زىمادى مەقئەت

[تەركىبى]

كۆدە ئۇرۇقى .... 15 گرام	ئانارگۈلى .... 10 گرام
سۆرۈنجان .... 15 گرام	يۇمغاقسۇت .... 30 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 15 گرام	مامىرانچىنى .... 30 گرام
موزا	زەمچە .... 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا ئېزىپ، يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] تۇتۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] قانلىق بوۋاسىر، ئىچكى بوۋاسىر، مەقئەت ئىششىقى، مەقئەت چىقۇقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، تەرەتتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا مەق- ئەتكە كىرگۈزۈلىدۇ.

گىلاس شەربىتى[①]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان كۆپەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قان تازىلاش.

ئانار چېچىكى گۈلقەندى[②]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

① تەپسىلاتى 5 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوفۇپى گىل ئەرمىنى①

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قۇرۇتۇش.

سۇفۇپى نەفسۇددەم②

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، ماددىلارنى قويۇلدۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

سۇفۇپى مۇسەككىن دەم③

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش، تۇتۇش.

سۇفۇپى كەتان④

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى⑤

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش، قورۇش، ئاشقازان ـ ئۈچەي شىللىق پەردىلىرىنىڭ زىدىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

---

① تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.

قۇرسى ھەببۇلئاس[1]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، ھەيز توختىتىش.

سۇفۇپى قانىسە[2]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.

سۇفۇپى ھەببى رۇممان[3]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] ئاشقازان ۋە ئۇچەينى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلاش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، تۇتۇش، قۇرۇتۇش.

① تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 24 ـ بابتا.

www.uyghurkitap.com

ئون توققۇزىنچى باب جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلار

جاراھەت ئېغىزىنى قورۇپ، مىكروب ئۆلتۇرۇش، توقۇلمىلارنى ئەسلىگە كەلتۇرۇپ، شەلۋەرەشكە قارشى تۇرۇش ھەمدە گۆش ئۇندۇرۇش تەسىرىنى بېرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرى (تاشقى زەخىملىنىشدىن توقۇلمىلار يېرىلىپ شەلۋەرەش، گۆشخور چاقا، ئاقما، ئاشقازان يارىسى، قىچىشقاق، سىفلىس ...) دىن يەرلىك ئورۇن توقۇلمىلىرى ئېغىر دەرىجىدە بۇزۇلغاندا، ئورگانىزمدا تۇرلۇك كېسەللىك ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئاقىۋىتى تېخىمۇ ئېغىرلايدۇ.

جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلارنىڭ تۇرى ۋە تەسىرى ئوخشاش بولمىغاچقا، كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە، مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەسىرى ئىسسىق ياكى قۇرۇق سوغۇق بولىدۇ، بۇ خىل دورىلار جاراھەت پۇتتۇرۇپ، گۆش ئۇندۇرۇش؛ توقۇلمىلارنى ئەسلىگە كەلتۇرۇش، مىكروپ ئۆلتۇرۇش، بۇزۇق گۆشلەرنى يېيىش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار جاراھەت پۇتتۇرگۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: سۇفۇپى تىيىن I ، سۇفۇپى سەرتان، سۇفۇپى گىل ئەرمىنى، سۇفۇپى ئەنجىبار، سۇفۇپى سۇئال، سۇفۇپى زەمچە مۇرەككەپ، سۇفۇپى ئاكىلە، سۇفۇپى زىراۋەندە، سۇفۇپى نىشاستە، قۇرسى سىل، قۇرسى ئەنزىرۇت، قۇرسى زەمچە، قۇرسى سەرتان، مەلھىمى مۇردارسەنگ I ، مەلھىمى مۇردارسەنگ II ، مەلھىمى زۇپتى، مەلھىمى رال، مەلھىمى زاك، مەلھىمى زەرنىخ، مەلھىمى شادىنەچ، مەلھىمى كۇمۇش، مەلھىمى كاپۇر، مەلھىمى مۇقەل، سۇفۇپى كۆكتاش، مامرانچىنى ئۇپىسى (زەرۇرى مامرانچىنى) ھەمدە قۇرسى كەھرىبا I ، قۇرسى كەھرىبا II ، قۇرسى نىشاستە، قۇرسى بىخ مارجان، قۇرسى گىل ئەرمىنى، قۇرسى كەھرىبا، قۇرسى ئەنجۇر، قۇرسى شادىنەچ، قۇرسى ئەنجىباھار، قۇرسى ئاقاقىيا، قۇرسى كاكىنەچ قاتارلىقلار.

سۇفۇپى تىيىن I

[تەركىبى]

كەھرىبا .... 20 گرام

تاباشىر .... 20 گرام

ئەنجىبار .... 20 گرام

كۆك موزا .... 15 گرام

ئانارگۈلى .... 20 گرام	مامرانچىنى .... 15 گرام
گۇل ئەرمىنى............ 15 گرام	پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى ... 20 گرام
گۇل مەختۇم .... 15 گرام	ناۋات .... 200 گرام
خۇنسياۋشان .... 10 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۈچەي يارىسى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سەرتان

[**تەركىبى**]

خەشخاش پوستى............ 30 گرام	قوغۇن مېغىزى .... 10 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى .... 30 گرام	قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ... 10 گرام
سەرتان .... 15 گرام	زىغىر .... 10 گرام
نىشاستە.................... 5 گرام	بادام مېغىزى............ 60 گرام
سەمغى ئەرەبى .... 5 گرام	ناۋات .... 50 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سەرتاننى ئوتقا قويۇپ كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ، سەمغى ئەرەبى بىلەن كەتىرانى سالايە قىلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مېغىز دورىلارنى قورۇپ يۇمشاق ئېزىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى، كۆكيۆتەل قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى گۇل ئەرمىنى

[**تەركىبى**]

گۇل ئەرمىنى .... 5 گرام	قىزىلگۈل .... 15 گرام

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاق خەشخاش .... 10 گرام	قاپاق مېغىزى .... 30 گرام
كەھرىبا..................... 5 گرام	قارا خەشخاش .... 10 گرام
كاكىنەچ .... 20 گرام	كەترا .... 5 گرام
ئەرەب يېلىمى.............. 15 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى...... 10 گرام
تاباشىر .... 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] كەھرىبانى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق سوقۇپ، يېلىم دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سۈيدۈك يول جاراھەتلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئەرقى شوخلا ياكى ئەرقى بەدىيان بىلەن بىللە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى ئەنجبار

[تەركىبى]

ئەنجبار .... 15 گرام	گاۋزىبان ھىندى......... 10 گرام
كەھرىبا .... 10 گرام	ئەرەب يېلىمى............ 10 گرام
سەدەپ...................... 10 گرام	كەترا..................... 10 گرام
قىزىلگۈل .... 10 گرام	ئاقاقىيا .... 10 گرام
مەرۋايىت .... 10 گرام	بەللۇت .... 10 گرام
ئانارگۈل.................... 10 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى ...... 10 گرام
ئاق سەندەل .... 10 گرام	مارجان .... 10 گرام
سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 10 گرام	ناۋات .... 100 گرام
تاباشىر .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] سەۋەب، كەھرىبا، مەرۋايىتلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا سالايە قىلىپ، يېلىم دورىلارنىمۇ ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلغاندىن كېيىن، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەتنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ جاراھىتىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى سۇئال

[تەركىبى]

بېھى ئۇرۇقى .... 10 گرام	رۇبىسۇس .... 10 گرام
زىغىر .... 15 گرام	گاۋزىبان.............. 10 گرام
رەيھان ئۇرۇقى .... 10 گرام	گۇلبىنەپشە............ 10 گرام
سەمغى ئەرەبى............ 15 گرام	كەتىرا................. 10 گرام
گىل ئەرمىنى............. 15 گرام	شۇمشا ئۇرۇقى .... 10 گرام
نىلۇپەر .... 10 گرام	بادام مېغىزى........... 30 گرام
خەشخاش ئۇرۇقى .... 15 گرام	ناۋات .... 60 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۆپكە سىلى ۋە ھەر خىل جاراھەتلەرگە ئىشلى-تىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سۇفۇپى زەمچە مۇرەككەپ

[تەركىبى]

كۆيدۈرۈلگەن زەمچە ...... 15 گرام كۆيدۈرۈلگەن كۆكتاش ... 15 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، سۈيدۈك يولىنى تازىلاش، **ياللۇغ** قايتۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سۆزنەك، سۈيدۈك يولى جاراھىتى **قاتارلىقلارغا** ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~7 گرام، **تاماقتىن** كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

[ئەسكەرتىش] سىرتىدىن يۇيۇش ئۇچۇنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن كۈندە 6~5 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، تاناسىل ئەزا يۇيۇلىدۇ ھەمدە سۈيدۈك يولىغا ماڭدۇرۇپ يۇيۇلىدۇ.

سۇفۇپى ئاكىلە

[تەركىبى]

ئاق سەندەل	20 گرام	قىزىلگۈل	10 گرام
قىزىل سەندەل	20 گرام	قورۇق يۇمغاقسۇت يوپۇرىقى	10 گرام
ئانارگۈلى	10 گرام	كاپۇر	2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قان توختىتىش، بەتبۇي پۇراقنى يوقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] گۆشخور چاقا، چىش مىلىكى يىرىڭلىق چاقىسى، چىش مىلىكى قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 6~5 قېتىم، ھەر قېتىمدا مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

سۇفۇپى زىراۋەندە

[تەركىبى]

يۇمىلاق زىراۋەندە	20 گرام	ئانارگۈلى	10 گرام
نامازشام گۈلى يوپۇرمىقى	10 گرام	سەۋسەن يىلتىزى	10 گرام
كۈندۈر	10 گرام	پىرسياۋشان	10 گرام
سەئدى كۈفى	10 گرام	موزا	10 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چىش مىلىكى ئاقمىسى، چىش مىلىكى قاناش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سېپىلىدۇ.

سۇفۇپى نىشاستە

[تەركىبى]

نىشاستە .... 20 گرام

سەمغى ئەرەبى .... 20 گرام

كەتىرا .... 20 گرام

بىهى ئۇرۇقى .... 20 گرام

ئاق لەيلى ئۇرۇقى .... 20 گرام

هەمىشباهار ئۇرۇقى ...... 15 گرام

سېمىزئوت ئۇرۇقى......... 15 گرام

قىزىلگۈل .... 15 گرام

تەرخەمەك مېغىزى .... 6 گرام

قاپاق مېغىزى .... 6 گرام

گىل ئەرمىنى .... 6 گرام

ئىسپىغۇل لوئابى .... 6 گرام

گىل مەختۇم .... 6 گرام

گۈلخەيرى .... 6 گرام

ئاق سەندەل .... 6 گرام

تاباشىر .... 10 گرام

شېكەر.................. 10 گرام

زەپەر .... 3 گرام

كاپۇر .... 2 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] يېلىم دورىلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، مېغىز دورىلارنى ئازراق قورۇپ سوقۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ ھەممىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قان توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن بولغان كېسەل-لىكلەر، جۇدەتكۈچى قىزىتما، ئۆپكە ياللۇغى، ئۆپكە سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~5 گرام، تاماقتىن كېيىن خەشخاش شەربىتى بىلەن ئىچىلىدۇ.

قۇرسى سىل

[تەركىبى]

تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 30 گرام

ئىسپىغۇل .... 30 گرام

چۈچۈكبۇيا يىلتىزى ... 15 گرام

سېمىزئوت ئۇرۇقى...... 15 گرام

www.uyghurkitap.com

كۆيدۈرۈلگەن قىزىلقولتۇق پاقا ... 10 گرام	نىشاستە .... 10 گرام
تاباشىر .... 10 گرام	كەتىرا........ 10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] كەتىرا بىلەن تاباشىرنى سالايە قىلىپ، سىمىزئوت ئۇرۇقى بىلەن ئىسپىغۇلنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى لوئابلار بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۆپكە سىلى، ئۆپكە ياللۇغى، كۆكرەك پەردە ياللۇغى، ئۈچەي سىلى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى ئەنزىرۇت

[**تەركىبى**]

ئەنزىرۇت .... 10 گرام	ئەپيۇن .... 2 گرام
بۇغداي ئۇنى .... 10 گرام	ئىپار .... 2 گرام
كۈشتە قىلىنغان سىماب........ 5 گرام	ئەنبەر .... 2 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەپيۇن، ئىپار، ئەنبەرلەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن تالقانلارنى قائىدە بويىچە سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، قان تازىلاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەر، ئۆپكە سىلى، ئۈچەي سىلى، سىفلىس قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 دانە، كەچتە تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى سەرتان

[**تەركىبى**]

كۆيدۈرۈلگەن راك .... 30 گرام	قىزىلگۈل .... 20 گرام
گۈل ئەرمىنى........ 10 گرام	يۇيۇلغان شادىنەچ ...... 15 گرام
گۈل مەختۇم .... 10 گرام	تاباشىر .... 15 گرام
نىشاستە .... 20 گرام	كەتىرا........ 15 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] يېلىم دورىلارنى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى ئايرىم سوقۇپ تاسقاپ، دورا تالقانلىرىنى سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، قىزىتما قايتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئۆپكە سىلى، ئۈچەي سىلى، قان ئۆتۈش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 3 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زەمچە

[**تەركىبى**]

زەمچە	20 گرام	كەتىرا	10 گرام
تاغ تېكىسىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن مۈڭگۈزى	10 گرام	سېمىزئوت ئۇرۇقى	10 گرام
گۈل ئەرمىنى	10 گرام	ئانارگۈلى	10 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] سېمىزئوت ئۇرۇقىنىڭ لوئابىنى چىقىرىپ، كەتىرانى ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ئاندىن دورا تالقانلىرىنى لوئاب بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بۆرەك جاراھىتى، دوۋساق جاراھىتى، بوۋاسىر قاناش، ھەيز توختىماسلىق، ھەيز كۆپ كېلىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 1 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەلھىمى مۇردارسەنگ I

[**تەركىبى**]

مەدەستان	60 گرام	زەمچە	20 گرام
مىلتىق دورىسى	60 گرام	موزا	20 گرام
ئەنزىرۇت	20 گرام	زەيتۇن يېغى	100 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى ئۇندەك سوقۇپ، زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ تەييار-لىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، گۆش ئۇندۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان مۇسكۇللار زە-
خىملىنىپ جاراھەتلىنىشلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مەلھەمى مۇردارسەنگ II

[تەركىبى]

مەدەستان ……………… 30 گرام	قىزىل موم…………… 21 گرام
زىراۋەندە…………………… 21 گرام	ئوشەق ……………… 21 گرام
مۇقەل…………………… 21 گرام	زەيتۇن يېغى ………… 21 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، مۇقەل بىلەن قىزىل مومنى ئېرىتىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىڭ تازىلاش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل سىرتقى زەخىملىنىشلەر، يارا ۋە جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە بىر قېتىم مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مەلھەمى زۈپتى

[تەركىبى]

زۈپتى رۇمى …………… 15 گرام	ھەببە تۇلخوزرا مېيى … 30 مىلىلىتىر
ئاق موم ………………… 15 گرام	زەيتۇن يېغى ……… 45 مىلىلىتىر
چىلغوزا ………………… 15 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق مومنى ئېرىتىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىڭ تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل يۇقۇملىنىشلىق جاراھەتلەر، قاتتىق ئىششىقلار، شەلۋەرەش خاراكتېرلىك تېرە قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مەلھەمى رال

[تەركىبى]

ئاق موم.................... 60 گرام

سېرىق ياغ.................. 60 گرام

كەت ھىندى .... 15 گرام

بەديان .... 15 گرام

كاپۇر .... 3 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئاق موم ۋە سېرىق ياغنى ئېرىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن بەديان بىلەن كەت ھىندىنى يۇمشاق سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن كاپۇرنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يىرىڭ تازىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل شەلۋەرەش خاراكتېرلىك يىرىڭلىق جاراھەتلەر، ئاقما قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مەلھەمى زاك

[تەركىبى]

زاك .... 2 گرام

موزا .... 2 گرام

ئاكاتسىيە يېغى .... 4 مىللىلىتىر

تۇخۇم ئېقى .... 2 دانە

ئانار گۈلى .... 5 گرام

كۇندۇر .... 5 گرام

خۇنسىياۋشان .... 5 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە سوقۇپ تالقانلاپ، ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، يىرىڭ تازىلاش، قان توختىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاقما، گۆشخور چاقا، يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك

ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورىنىڭ كىسلاتالىقى بىرقەدەر كۈچلۈك بولۇپ، تېرىلەردە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا قىلسا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

مەلھىمى زەرنىخ

[**تەركىبى**]

قىزىل زەرنىخ..............	10 گرام	مىس پاراشوكى	20 گرام
چاققاقئوت ئۇرۇقى	10 گرام	قىزىلگۈل يېغى	80 مىللىلىتىر

[**ياساش ئۇسۇلى**] قىزىل زەرنەخ بىلەن مىس پاراشوكىنى ياخشى سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ سوۋۇغاندا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] پوقاق، گۆشخور چاقا، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەت قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] ئۈچ كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

مەلھىمى شادىنەچ

[**تەركىبى**]

شادىنەچ	3 گرام	توغراق قوۋزىقى	3 گرام
كۈندۈر	3 گرام	زەمچە	3 گرام
ئەنزىرۇت	3 گرام	زاك	3 گرام
سەبرە سۇقۇتى	3 گرام	موزا	3 گرام
تۇتىيا	3 گرام	تەنكار	1.5 گرام
ئانارگۈلى	3 گرام	قاپاق گۈلى	10 گرام
ئاكاتسىيە يېلىمى	3 گرام	قىزىلگۈل يېغى	45 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ، گۈل يېغىنى قىزىتىپ ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، قان توختىتىش، يىرىڭ تازىلاش، ئىششىق قايتۇرۇش، چىرىشكە قارشى تۇرۇش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] سىفلىس، سۆزنەك، ئاقما، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەر، مۇدۇر چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: بۇ دورا ئۆتكۈر كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، تېرىلەردە كۆيۈشۈش، ئېچىشىش سېزىمى پەيدا بولسا سىرتتىن گۈل يېغى ياكى تۇخۇم ئېقى سۈركىلىدۇ، ئەگەر بۇ دورا بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانمىسا دەرھال ئىشلىتىشنى توختىتىش، ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

مەلھەمى كۇمۇش

[**تەركىبى**]

كۇمۇش ئۇپىسى .... 10 گرام	تەرخەمەك سۈيى .... 10 مىللىلىتر
قەلەي ئۇپىسى.............. 10 گرام	كەتىرا .... 5 گرام
كاسىنە سۈيى .... 10 مىللىتىر	قىزىلگۈل يېغى ... 6 مىللىلىتىر
ئىتئۇزۇمى سۈيى ...... 10 مىللىتىر	

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورا سۇلىرى ۋە ئۇپا دورىلارنى قىزىلگۈل يېغى بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن تالقانلانغان كەتىرانى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق تارقىتىش، غىدىقلىنىشنى پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەقئەت يېرىلىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەلھىمى كاپۇر

[تەركىبى]

كاپۇر........................ 1 گرام

مەدەستان .... 3 گرام

ئاق موم .... 5 گرام

نىشاستە .... 6 گرام

قىزىلگۈل يېغى .... 20 مىللىلىتىر

ۋازېلىن .... 30 گرام

قەلەي ئۇپىسى .... 20 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، گۈل يېغى بىلەن ۋازېلىننى ئېرىتىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، گۆش ئۈندۈ-رۈش، قان توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مەقئەت يېرىلىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەر، گۆش-خور چاقا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۇركىلىدۇ.

مەلھىمى مۇقەل

[تەركىبى]

مۇقەل........................ 14 گرام

كالا يىلىكى .... 15 گرام

مەدەستان .... 10 گرام

ئۆردەك يېغى .... 31 گرام

بۇغداي كراخمالى .... 16 گرام

سۈت.................. 30 مىللىلىتىر

ئاق موم..................... 67 گرام

قايماق .... 30 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئۆردەك يېغىنى قىزىتىپ، كالا يىلىكى بىلەن قوشۇپ ئېرىتىپ، سۈت بىلەن قايماقنى قوشۇپ، بىر قېتىم قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇغاندا يېلىم دورىلارنى سېلىپ ئېرىتىپ، ئاندىن كېيىن يۇمشاق سوقۇپ تالقانلانغان باشقا دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش، ماددىلارنى چىگىتىش، قورۇش، قۇرۇتۇش.

1819934788б-

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەقئەت چۇقۇقى، بوۋاسىر، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلار قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] 2 كۈندە بىر قېتىم، مۇۋاپىق مىقداردا يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: دورىنى ئىشلەتكەندە ئاغرىش سېزىمى بولسا گۆل يېغى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. ئىششىق، جاراھەتلەر ئېغىز ئالغاندىن كېيىن دەرھال يىرىڭ، زەرداپلارنى تازىلىغۇچى دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

سۇفۇپى كۆكتاش

[**تەركىبى**]

سېرىق ھېلىلە پوستى ...	25 گرام	كۆپىكى دەريا	25 گرام
بەلىلە پوستى	25 گرام	ئايلىشى	25 گرام
ئامىلە پوستى	25 گرام	بىخ مارجان	25 گرام
كۆيدۈرۈلگەن زەمچە	25 گرام	كۆيدۈرۈلگەن كۆك تاش	25 گرام
موزا	25 گرام	بادامنىڭ تاشقى پوستى ...	25 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق سوغۇق.

[**خۇسۇسىيىتى**] جاراھەتنىڭ ئارتۇق گۆشلىرىنى كۆيدۈرۈش، جاراھەت يۈزىدىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ھەر خىل يەللىك جاراھەتلەر، جاراھەتلەر يىرىڭداش كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى**] جاراھەتنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا جاراھەت يۈزىگە سېپىلىدۇ.

مامرانچىنى ئۇپىسى (زەرۇرى مامرانچىنى)

[**تەركىبى**]

مامراچىنى	15 گرام	ئەنزىرۇت	15 گرام
ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى	30 گرام	خۇنسىياۋشان	6 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، 180~200 **كۆزلۈك** ئەلگەك-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

تىن ئۆتكۈزۈپ تالقان قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] ئارتۇق گۆشلەرنى كۆيدۈرۈش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئاغرىق توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] كۆزدە قاناتسىمان گۆش ئۆسۈش، كۆز تومۇرى قاناش، كۆز قوتۇرى كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] جاراھەت يۈزىگە سېپىلىدۇ.

قۇرسى كەھرىبا I ①

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

قۇرسى كەھرىبا II ②

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئاق خۇن توختىتىش.

قۇرسى نىشاستە③

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، تۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

قۇرسى بىخ مارجان④

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

---

① تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.

قۇرسى گـۈل ئەرمىنى[1]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، تۈتۈش.

قۇرسى كەھرىبا[2]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

قۇرسى ئەنجۈر[3]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش.

قۇرسى شادىنەچ[4]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش.

قۇرسى ئەنجىباھار[5]

[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش.

① تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
③ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
④ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
⑤ تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

قۇرسى ئاقاقىيا[1]

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] قان توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەت پۈتتۈرۈش، ھەيز توختىتىش.

قۇرسى كاكىنەچ[2]

[خۇسۇسىيىتى] سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتنى داۋالاش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش تەسىرىگە ئىگە.

① تەپسىلاتى 6 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 10 ـ بابتا.

يىگىرمىنچى باب زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار

زەھەر قايتۇرۇش تەسىرى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلارنى ئومۇملاشتۇرۇپ زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ۋە تۇرلۇك كېسەللىكلەرنىڭ ئاسارىتىدىن بەدەندە زەھەرلىك ماددىلار كۆپىيىپ كەتسە ياكى باشقا دورىلار ۋە يېمەك ـ ئىچمەك تەسىرىدىن ئورگانىزمدىكى مەلۇم بىر ئەزا ياكى پۈتۈن بەدەن زەھەرلەنسە، ئورگانىزمدا ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ، ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىنى بۇزۇپ ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. زەھەرلىنىشنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەبلەرنىڭ تۇرلىرى ھەر خىل بولغاچقا، زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق ياكى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، بۇ خىل دورىلار، زەھەر قايتۇرۇپ، ئىششىق ياندۇرۇش؛ سۈيدۈك ھەيدەپ، قىچىشىشنى پەسەيتىش؛ ياللۇغ قايتۇرۇپ، سەزگۈرلۈكنى يوقىتىش ئارقىلىق زەھەر قايتۇرىدۇ. بۇنداق دورىلار زەھەر قايتۇرغۇچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى تەرياق، تەرياقى ئەقرەب I ، تەرياقى ئەقرەب II ، تەرياقى سۇمۇم، تەرياقى ئەربەئە، تەرياقى گىل مەختۇم ھەمدە ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ، مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I ، مەجۇنى ھالۋائى بەيزە قاتارلىقلار.

شەربىتى تەرياق

[تەركىبى]

زىخ سۈيى .... 440 مىللىلىتىر	تۇرۇنجى سۈيى ...... 450 مىللىلىتىر
ئالما سۈيى .... 440 مىللىلىتىر	تۇرۇنجى سۈيىگە چىلانغان مەرۋايىت ... 18 گرام
لىمون سۈيى ...... 450 مىللىلىتىر	قەنت .... 620 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورا سۈيىدە قەنتنى قىيام قىلىپ، مەرۋايىتى سالايە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل سوغۇق.

[خۇسۇسىيىتى] زەھەر قايتۇرۇش، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىنى تەڭشەش، ئىشتىھانى ئېچىش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىۋېلىش، يۈرەك ئا-

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

جىزلىقى، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلتىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

تەرياقى ئەقرەب I

[تەركىبى]

ساماساق .... 6 گرام	ھىڭ .... 3 گرام
ياڭاق مېغىزى .... 6 گرام	مورمەككى .... 3 گرام
سۇزاپ .... 3 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاساسلىقى چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، بەش گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەقرەب II

[تەركىبى]

مورمەككى .... 6 گرام	ھەببۇلغار .... 6 گرام
ئاچچىق قوستە .... 6 گرام	يالپۇز .... 6 گرام
قۇندۇز قەھرى .... 6 گرام	ئاقىرقەرھا .... 6 گرام
زەنجىۋىل .... 6 گرام	پىلپىل .... 6 گرام
سىيادان .... 6 گرام	ھىڭ .... 6 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] چايانىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىدۇ.

تەرياقى سۇمۇم

[تەركىبى]

مورمەككى ……………… 10 گرام كەرەپشە ئۇرۇقى……… 10 گرام

ئەپسەنتىن ……………… 10 گرام هەسەل ……………… 30 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] زەهەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك هەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] ئاساسلىقى سىماب، مەدەستان، سەنگىيا، كۆچۈلا قاتارلىقلارنىڭ زەهىرىنى قايتۇرۇش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە بىر قېتىم، 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

تەرياقى ئەربەئە

[تەركىبى]

ئۇزۇنچاق زىراۋەندە ……… 5 گرام هەببۇلغار ……………… 5 گرام

مورمەككى……………… 5 گرام هەسەل ……………… 50 گرام

جىنتىيانا……………… 5 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، هەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] زەهەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە هەيزنى راۋان قىلىش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق قايتۇرۇش ۋە يەل تارقىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] زەهەرلىك هاشاراتلار چېقىۋېلىش، سۈيدۈك تۇتۇلۇش، هەيز توسۇلۇش، قۇلۇنجى، ئۆلۈك هامىلە، پالەچ، لەقۋا، رەئشە، بوغۇم ئاغرىقى، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، 7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەرياقى گىل مەختۇم

[تەركىبى]
گىل مەختۇم .... 60 گرام سەۋسەن يىلتىزى ...... 60 گرام
ھەببۇلغار .... 60 گرام ھەسەل .... 180 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] زەھەر قايتۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ھەر خىل زەھەرلىنىشلەردە زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم، 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ①

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] قان تولۇقلاش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش.

مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I ②

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] باھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، بەدەننى سەمرىتىش.

---

① تەپسىلاتى 5 ـ بابتا.
② تەپسىلاتى 30 ـ بابتا.

مەجونى هالۋائى بەيزە ① I

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] باھ ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش.

① تەپسىلاتى 30 ـ بابتا.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىگىرمە بىرىنچى باب تەبىئەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار

«تەبىئەت» ياكى ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى ئاساسلىق ئورۇندا تۇرىدىغان دورىلار ئومۇملاشتۇرۇپ تەبىئەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ.

ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن ئومۇمىي بەدەندە ياكى مەلۇم بىر ئەزادا ئاجىزلاش يۈز بەرسە نورمال ماددا ئالمىشىش سۇسلىشىپ ئورگانىزمدا تۈرلۈك كېسەللىكلەر (ئومۇمىي بەدەن زەئىپلىشىش، مېڭە ئاجىزلىقى، يۈرەك زەئىپلىشىش، بۆرەك زەئىپلىشىش، ئۆپكە سىلى، بالىياتقۇ قاناش، قان ئازلىق، سۈت ۋە مەنى كەملىك، باھ ئاجىزلىق، تەمرەتكە، قارىداغ، خانازىر، راك، رەئشە، پالەچ، ھەرخىل ئىششىق، يىرىڭلىق جاراھەت، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، بەل ۋە پۇت ئاغرىش، ئاشقازان يالللۇغى، ئاشقازان يارىسى، ئورۇقلاش، ھەرخىل سىل كېسەللىكلىرى ...) پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ. تەبىئەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنىڭ تۈرى ھەرخىل بولغاچقا، ئىشلەتكەندە مۇۋاپىق تاللاپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. تەبىئەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلارنىڭ كۆپىنچىلىرىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولىدۇ. بۇ خىل دورىلار، «تەبىئەت» ياكى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئورۇقلۇق تولۇقلاش، قان كۆپەيتىشتەك تەسىرلەرنى بېرىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەتتىكى دورىلار تەبىئەتنى قۇۋۋەتلىگۈچى دورىلار دېيىلىدۇ. مەسىلەن: شەربىتى ئەنجۇر I ، شەربىتى رەيھان، ئۈجمە شەربىتى، ئۈزۈم شەربىتى، شەربىتىئەنجۇر II ، ياڭاق مۇراببासى، سەۋزە مۇرابباسى، قوغۇن مۇرابباسى، قىزىلگۈل گۈلقەنتى، ئالما چېچەكى گۈلقەنتى، مەجۇنى ماددەتۇلھايات I ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات II ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات III ، مەجۇنى ماددەتۇلھايات IV ، مەجۇنى ھالۋائى بەيزە II ، مەجۇنى سۆئلەب III ، مەجۇنى ماددەتۇل قۇدرەت، مەجۇنى زەنجىۋىل، مەجۇنى ئەفئى، مەجۇنى مۇقەۋۋى، جاۋارىش مۇقەۋۋى، جاۋارىش زەرئۇنى مۇقەۋۋى، ئىترىفىل كەبىر II ، لـوئوقى پىيـاز، ھەببى جەدۋار III ، ھەببى جەدۋار IV ، قۇرسى زەرئۇنى ھەمدە ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ، مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I ، مەجۇنى ھالۋائى بەيزە قاتارلىقلار.

شەربىتى ئەنجۈر I

[**تەركىبى**]

ئەنجۈر ...... 280 گرام	سۇمبۇل ...... 5 گرام
قۇرۇق قىزىل ئۈزۈم ...... 3 گرام	زەپەر ...... 5 گرام
خولىنجان ...... 3 گرام	قەلەمپۇر ...... 5 گرام
دارچىن ...... 3 گرام	نوقۇت ...... 30 گرام
پىلپىل ...... 3 گرام	قەنت ...... 100 گرام
زەنجىۋىل ...... 3 گرام	

[**ياساش ئۇسۇلى**] زەپەرنى ئايرىم سالايە قىلىپ، قاتتىق دورىلارنى چالا سوقۇپ، باشقا دورىلار بىلەن بىللە بىر لىتىر سۇغا 4 سائەت چىلاپ قاينىتىپ، $\frac{2}{3}$ قىسمى قالغاندا دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قەنتنى قوشۇپ قىيام قىلىپ، سوۋۇغاندا زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، قان كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، رەڭگىروينى گۈزەللەشتۈرۈش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] قان ئازلىق، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 100 ~ 60 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

شەربىتى رەيھان

[**تەركىبى**]

قۇرۇق ئۈزۈم ...... 75 گرام	دارچىن ...... 3 گرام
بادرەنجى بۇيا ...... 15 گرام	قەلەمپۇر ...... 3 گرام
رۇم بەديان ...... 12 گرام	سىيادان ...... 3 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى ...... 12 گرام	رەيھان ...... 3 گرام
تۇرۇنجى پوستى ...... 12 گرام	قارا شېكەر ...... 90 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى چالا سوقۇپ، بىر لىتىر سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، قارا شېكەرنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەتنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇش، قان كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىقى، ئاقكېسەل، قان ئازلىق قا-تارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 60 ~ 30 مىللىلىتىر، تاماقتىن كېيىن ئىچىلىدۇ.

ئۈجمە شەربىتى

[تەركىبى]

ئاق ئۈجمە	500 گرام	ئۇستقۇددۇس	10 گرام
سۇمبۇل	10 گرام	يالپۇز	10 گرام
چۈچۈكبۇيا يىلتىزى	10 گرام	شېكەر	400 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئۈجمىنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا چىلاپ، قاينىتىپ يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈجمە سۈيى بىلەن قالغاندا سۈزۈپ تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈجمە سۈيى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ قاينىتىپ قىيام قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ئۇيقۇسىزلىق، يۆتەل پەسەي-تىش، بەلغەم بوشىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىق، يۈرەك تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى، زىققە، كاناىچە ياللۇغى كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۈزۈم شەربىتى

[تەركىبى]

ئۈزۈم سۈيى	250 لىتىر	شاقاقۇل	20 گرام
قوي گۆشى	21 گرام	بەسباسە	25 گرام
كۆك كەپتەر باچكىسى	4 دانە	جويۇز	25 گرام
كەكلىك	بىر دانە	خولىنجان	25 گرام
دارچىن	25 گرام	زورەمبات	25 گرام

ئارپبەدىيان .... 50 گرام   زىرە .... 50 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 50 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاۋۋال ئۇزۇمنى پاكىز يۇيۇپ، سقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، تىرىپلىرىنى ئايرىپ، ئۇزۇم سۈيىدە باچكا، كەكلىك، قوي گۆشلىرىنى كاۋاپ قىلىپ، باشقا دورىلارنى چالا سوقۇپ سېلىپ قاينىتىپ، 1.5 كىلوگرام قالغاندا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇزۇم سۈيىنى ئاغزى ھەم قاچىلارغا ئېلىپ، ئاپتاپتا قىرىق كۈن تۇرغۇزۇپ پىشۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بەرەس، جىنسىي ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، ئاشقازان ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم 50~100 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شەربىتى ئەنجۇر II

[**تەركىبى**]

ئەنجۈر مونىكى .... 22 گرام   گۈلدارچىن .... 6 گرام
نوقۇت......................... 12 گرام   سۇمبۇل .... 6 گرام
دارچىن....................... 6 گرام   زەپەر .... 2 گرام
خولىنجان .... 6 گرام   شېكەر .... 2000 گرام
يېمىش .... 120 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] زەپەرنى سالايە قىلىپ، قالغان دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈچ كىلوگرام سۇغا 12 سائەت چىلاپ، قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۈستىگە زەپەرنى قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] جىنسىي ئاجىزلىق، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، يۈرەك زەئىپلىكى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم 60 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياڭاق مۇراببەسى

[تەركىبى]
ياڭاق مېغىزى .... 500 گرام   سۇ .... بىر كىلوگرام
شېكەر .... 500 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] ياڭاق مېغىزىنى پاكىز تازىلاپ، بىر كىلوگرام قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ، ئەتىسى سۈزۈۋېلىپ، سۇيىگە شېكەرنى سېلىپ قىيام قىلىنىپ، ئاندىن سۈزۈۋېلىنغان ياڭاق مېغىزىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەتنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، مېڭە، بۆرەك، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئۆپكە سىلى، قەۋزىيەت، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

سەۋزە مۇراببەسى

[تەركىبى]
سەۋزە.................... 1000 گرام   بوزۇغا .... 5 گرام
دارچىن .... 5 گرام   شېكەر .... 1000 گرام
زەنجىۋىل .... 5 گرام   سۇ.................. 2000 گرام
جويۇز .... 5 گرام
[ياساش ئۇسۇلى] سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ قىرىپ، توغراپ سۇغا سېلىپ، سەۋزە يۇمشاق پىشقۇچە قاينىتىپ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ، ئاۋۋال سۈفۈپ دورىلارنى، ئاخىرىدا سۈزۈۋېلىنغان سەۋزىنى سېلىپ قىيام قىلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.
[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەتنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، نامازشام قارىغۇسى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر ۋاخ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قوغۇن مۇراببباسى

[تەركىبى]

قوغۇن .... ئۈچ كىلوگرام سۇ................. ئۈچ كىلوگرام

شېكەر .... ئىككى كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] شېكەرنى سۇغا سېلىپ قىيام قىلىپ، ئۇستىگە پوستى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن قوغۇننى چاقماق شەكلىدە توغراپ سېلىپ، قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] ھۆل ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەتنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، سۈت، مەنىي كۆپەيتىش، تەبىئەتنى بوشىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، بۆرەك ئاجىزلىق، قەۋزىيەت ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە بىر قېتىم 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قىزىلگۈل گۈلقەنتى

[تەركىبى]

قىزىلگۈل .... بىر كىلوگرام شېكەر .... ئۈچ كىلوگرام

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت، مېڭە، ئاشقازان ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان، مېڭە كېسەللىكلىرى، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ ۋاخ 10~20 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئالما چېچىكى گۈلقەنتى

[تەركىبى]

ئالما چېچىكى........ بىر كىلوگرام شېكەر .... ئۈچ كىلوگرام

www.uyghurkitap.com

[ياساش ئۇسۇلى] پىننە گۈلقەنتى بىلەن ئوخشاش.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت، مېڭە، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىم، سۇلۇق ئىششىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ 5～10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماددەتۇلھايات I

[تەركىبى]

سۆئلەپ	50 گرام	زەنجىۋىل	50 گرام
زىراۋەندە	50 گرام	دارچىن	50 گرام
شەترەنجى ھىندى	50 گرام	ئامىلە	50 گرام
ئاق بەھمەن	50 گرام	بەلىلە پوستى	50 گرام
قىزىل بەھمەن	50 گرام	چىلغوزا مېغىزى	60 گرام
بەسباسە	50 گرام	پىندۇق مېغىزى	60 گرام
جوز	50 گرام	ياڭاق مېغىزى	60 گرام
بابۇنە	50 گرام	بابۇنە	20 گرام
قارىمۇچ	50 گرام	سۆرۈنجان	20 گرام
پىلپىل	50 گرام	ھەسەل	300 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ، تالقانلاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.
[تەبىئىتى] قۇرۇق سوغۇق.
[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش.
[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقى، بۆرەك سۇۋۇپ كېتىش، سۈيدۈك، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.
[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، 5～7 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅱ

[تەركىبى]

زەنجىۋىل .... 30 گرام	سۆئلەب مىسرى ...... 30 گرام
پىلپىل .... 30 گرام	چىلغوزا مېغىزى ...... 30 گرام
قارىمۇچ .... 30 گرام	بابۇنە يىلتىزى .... 30 گرام
دارچىن .... 30 گرام	نارجىل .... 30 گرام
ئامىلە مۇقەششەر .... 30 گرام	بابۇنە ئۇرۇقى .... 16 گرام
بەلىلە پوستى .... 30 گرام	قۇرۇق ئۈزۈم...... بىر كىلوگرام
شەترەنجى ھىندى .... 30 گرام	ھەسەل .... بىر كىلوگرام
يۇملاق زىراۋەندە .... 30 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، پالەچ، لەقۋا، ئۇنۇتقاقلىق، سۇيدۇك تۇتالماسلىق، بۆرەك ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 10~15 گرامغىچە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅲ

[تەركىبى]

سۆئلەب مىسرى .... 30 گرام	قىزىل بەھمەن .... 30 گرام
دارچىن .... 30 گرام	بەسباسە .... 30 گرام
ھېلىلە پوستى .... 60 گرام	سەۋزە ئۇرۇقى .... 30 گرام
نارجىل .... 60 گرام	ئامىلە............... 60 گرام
ئاق بەھمەن .... 30 گرام	بابۇنە .... 15 گرام

www.uyghurkitap.com

لىسانىل ئاساپىر .... 30 گرام　　سۆرۈنجان .... 30 گرام
زىراۋەندە .... 30 گرام　　ئۈزۈم .... 200 گرام
بابۇنە .... 30 گرام　　ياڭاق .... 250 گرام
چىلغوزا مېغىزى .... 50 گرام　　زەپەر .... 15 گرام
پىستە مېغىزى .... 30 گرام　　ھەسەل .... 1180 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**]　قۇندۇزقەھرى بىلەن زەپەر ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ، مېغىزلار ئايرىم ئېزىلىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇلۇپ، تالقان تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**]　قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**]　تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قان ۋە مەنىي كۆپەيتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**]　بۆرەك ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**]　كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10～15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅳ

[**تەركىبى**]

ئاق بەھمەن .... 30 گرام　　زىراۋەندە .... 30 گرام
قىزىل بەھمەن .... 30 گرام　　بابۇنە يىلتىزى .... 30 گرام
سۆئلەپ .... 30 گرام　　بابۇنە ئۇرۇقى .... 15 گرام
ئامىلە پوستى .... 30 گرام　　زەنجىۋىل .... 30 گرام
سېرىق ھېلىلە .... 30 گرام　　قارىمۇچ .... 30 گرام
چىلغوزا مېغىزى .... 30 گرام　　پىلپىل .... 30 گرام
نارجىل .... 30 گرام　　ئۇرۇقسىز ئۈزۈم ...... 100 گرام
شەترەنجى ھىندى .... 30 گرام　　ھەسەل .... 1500 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**]　دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**]　قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەت ۋە بەدەننى، ئاشقازاننى قىزىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، هۆللۇكنى قۇرۇتۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] رەئشە، پالەچ، لەقۋا، پەي ـ مۇسكۇللار بوشاش، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 5~10 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى هالۋائى بەيزە Ⅱ

[**تەركىبى**]

تۇخۇم سېرىقى	20 دانە	ئەنبەر	3 گرام
يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى	15 گرام	زەپەر	3 گرام
لاچىندانە	10 گرام	خەشخاش ئۇرۇقى	15 گرام
دارچىن	15 گرام	قارىمۇچ	10 گرام
زەنجىۋىل	10 گرام	هەسەل	650 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئەنبەر، زەپەرنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، هەسەلنى چەككىلەپ ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەت ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، پەي، نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بەدەن ئاجىزلىقى ۋە ئولتۇرغۇچ نېرۋا ياللۇغىغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئىككى قېتىم، هەر قېتىمدا 10~15 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى سۆئلەب Ⅲ

[**تەركىبى**]

سۆئلەب مىسرى	100 گرام	قارا كۈنجۈت	30 گرام
چىگىت مېغىزى	30 گرام	هەلىيون ئۇرۇقى	30 گرام
چىلغوزا مېغىزى	30 گرام	پىلپىل	20 گرام

www.uyghurkitap.com

سەۋزە ئۇرۇقى .... 20 گرام	بۇقا چۇيىسى .... 50 گرام
شاقاقۇل مىسرى .... 20 گرام	قىچا مېيى .... 50 گرام
قۇشقاچ مېڭىسى........... 20 گرام	ھەسەل .... 2000 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئاۋۋال قۇشقاچ مېڭىسىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە سېلىپ، ئاندىن بۇقا چۇيىسىنى ياغدا قورۇپ، دورىلار بىلەن قوشۇپ تالقانلاپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامنى ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ماددەتۇل قۇدرەت

[**تەركىبى**]

لوك .... 10 گرام	مەستىكى .... 30 گرام
دوقۇ .... 10 گرام	قەسبۇززەرىرە............ 30 گرام
زىرە .... 15 گرام	ئاسارۇن.................. 20 گرام
زەنجىۋىل .... 30 گرام	كۈندۇر .... 15 گرام
كامادىرىيۇس................. 5 گرام	يۇمىلاق زىراۋەندە ...... 15 گرام
پىننە .... 10 گرام	سەبرى..................... 15 گرام
جۆئدە .... 5 گرام	گۇلدارچىن............... 30 گرام
سۇمبۇل .... 5 گرام	ھەببى بىلسان .... 20 گرام
ئوردان .... 15 گرام	سەلىخە .... 20 گرام
قارا پارپا .... 15 گرام	ئىزخىر..................... 5 گرام
ئاق توغرىغا .... 20 گرام	روببىسۇس .... 30 گرام
قارىمۇچ .... 10 گرام	جىنتىيانا .... 10 گرام
قۇستە شېرىن.............. 10 گرام	رەۋەن چىنى .... 30 گرام
مۇقەل .... 20 گرام	غۇلجاڭ .... 10 گرام

ئاقىرقەرھا ...... 15 گرام

ئېگىر ...... 10 گرام

زەپەر ...... 15 گرام

ھەسەل ...... 1000 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] يېلىم دورىلار بىلەن زەپەرلەر ئايرىم - ئايرىم سالايە قىلىنىدۇ. ئاق توغرىغا قايناق سۇدا ئېرىتىلىدۇ، باشقا دورىلار يۇمشاق سوقۇپ تاسقىلىدۇ، ئاندىن ھەسەلنى چەككىلەپ، سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى سېلىپ، ئارقىسىدىن يېلىم دورىلارنىڭ تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا باشقا تالقانلار ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، يەل تارقىتىش، جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ماغدۇرسىزلىق، بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10~15 گرامدىن تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى زەنجىۋىل

[تەركىبى]

زەنجىۋىل ...... 100 گرام

سېرىقماي ...... 100 گرام

كالا سۈتى ...... 500 گرام

قەنت ...... 100 گرام

قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى ...... 25 دانە

نشاستە ...... 25 گرام

ئاق مەۋسەل ...... 10 گرام

ئەرەب يېلىمى ...... 10 گرام

قاقىلە ...... 10 گرام

چۆرۈنجى مېغىزى ...... 25 گرام

ئادراسمان ئۇرۇقى ...... 25 گرام

سازەج ھىندى ...... 10 گرام

ئاق سەندەل ...... 10 گرام

ئوغرىتىكەن ...... 6 گرام

پىلپىل ...... 6 گرام

قارىمۇچ ...... 6 گرام

سۇمبۇل ...... 6 گرام

سەئدى كوفى ...... 6 گرام

ھەسەل ...... 1200 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] زەنجىۋىلنى توغراپ، سۈتكە سېلىپ قايناتىپ پىشۇرۇپ، سېرىقماينى سېلىپ، قەنت بىلەن قىيام قىلىپ، ئاخىرىدا باشقا دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا چەككىلەنگەن ھەسەلگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى، ئاشقازان، مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بالىياتقۇ ياللۇغى، ئاق خۇن كېسىلى، ھەيز قالايمىقانلىشىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، باھ ئاجىزلىقى، سۇرئىتى ئىنزال قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~25 گرام كالا سۈتى ياكى قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى ئەفئى

[تەركىبى]

ئاق يەر يىلىنى .... 20 دانە
ئۇچقۇر پاقا .... 50 گرام
سۆئلەپ مىسرى .... 20 گرام
پىستە مېغىزى .... 10 گرام
تاتلىق بادام مېغىزى ...... 10 گرام
نارجىل مېغىزى .... 10 گرام
پىندىق مېغىزى .... 10 گرام
ئۆشنە .... 5 گرام
ئاق يەر يىلىنى .... 30 گرام
ئاق بەھمەن .... 5 گرام
قىزىل بەھمەن .... 5 گرام
زەنجىۋىل .... 20 گرام
دارچىن .... 20 گرام
كاۋاۋچىن.................. 5 گرام
قەلەمپۇر .... 5 گرام
پىلپىل .... 5 گرام
توغرالغان پىلە .... 5 گرام
پەنەرمايە .... 5 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى .... 5 گرام
سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ... 5 گرام
شۇمشا ئۇرۇقى............ 5 گرام
كۇدە ئۇرۇقى .... 5 گرام
چامغۇر ئۇرۇقى .... 5 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى ...... 5 گرام
ئاناناس ئۇرۇقى .... 5 گرام
زاغۇن ئۇرۇقى .... 5 گرام
بوزىدان.................... 5 گرام
پارپا .... 5 گرام
چىلغوزا مېغىزى .... 5 گرام
قاقىلە .... 5 گرام
لاچىندانە .... 5 گرام
تۇرۇپ ئۇرۇقى............ 5 گرام
خولىنجان .... 5 گرام
گۈلدارچىن .... 5 گرام
ئاق تۇدەرى .... 5 گرام
قىزىل تۇدەرى .... 5 گرام

سەۋزە ئۇرۇقى .... 5 گرام
ھەببى قەلقەل .... 5 گرام
تاغ پىيىزى .... 5 گرام
ئوغرىتىكەن .... 5 گرام
ئاق قىچا .... 5 گرام
ئاقىرقەرھا .... 5 گرام
ئىپار .... 10 گرام
ئەنبەر .... 10 گرام
ئالتۇن ۋاراق .... 30 دانە
كۈمۈش ۋاراق .... 20 دانە
چەككىلەنگەن ھەسەل ... 700 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] دورىلارنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ، چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، باھنى قوزغاش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش، پەي - مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، بەدەن ۋە بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر قېتىم 3~5 گرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

مەجۇنى مۇقەۋۋى

[**تەركىبى**]
مەستىكى.................. 12 گرام
زەرنەپ .... 12 گرام
لاچىندانە................. 12 گرام
زەنجىۋىل .... 12 گرام
قەلەمپۇر .... 12 گرام
ئاسارۇن .... 12 گرام
سازەج ھىندى............. 12 گرام
كاۋاۋچىن .... 12 گرام
ئاپپلىسىن پوستى......... 12 گرام
دۇرۇنجى ئەقرەبى .... 12 گرام
زۇرۇمباد .... 12 گرام
ئاق سەندەل .... 12 گرام
قىزىل سەندەل .... 12 گرام
ھەببى قەلقەل............. 12 گرام
رۇم بەديان .... 12 گرام
پىننە .... 12 گرام
بەسباسە .... 12 گرام
قارا ھېلىلە .... 12 گرام
بوزىدان .... 12 گرام
پەرپىيۇن.................. 12 گرام
كەھرىۋا .... 12 گرام
تېشىلمىگەن مەرۋايىت ... 12 گرام

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

دارچىن .... 25 گرام
سۇمبۇل .... 25 گرام
پىستە پوستى .... 25 گرام
جۆز .... 25 گرام
مۇغاس .... 25 گرام
خولىنجان .... 25 گرام
ئاق بەھمەن .... 25 گرام
قىزىل بەھمەن .... 25 گرام
شاقاقۇل .... 25 گرام
ئۆشنە .... 25 گرام
بەلىلە پوستى .... 25 گرام
بادرەنجى بۇيا .... 25 گرام
گاۋزىبان .... 25 گرام
سەئدى كوفى .... 25 گرام
قىزىلگۇل .... 25 گرام
قىزىل تۇدەرى .... 20 گرام
ريگ ماهى .... 20 گرام
سۆئەلەپ .... 20 گرام
ئاق تۇدەرى .... 20 گرام
ئالتۇن ۋاراق .... 30 گرام
كۇمۇش ۋاراق .... 50 گرام
ئىپار .... 4 گرام
ئەنبەر .... 6 گرام
ھەسەل .... 2000 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىتتىنباشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا ئايرىم سالايە قىلىنغان ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت، رىگماھى، ئالتۇن ۋە كۇمۇش ۋاراقلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**خۇسۇسىيىتى**] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، مېڭە، يۇرەك، جىگەر، ئاشقازان ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، رەڭگىروينى گۈزەللەشتۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] رەئىس ئەزالار ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش مۇقەۋۋى

[**تەركىبى**]

سەۋزە ئۇرۇقى .... 100 گرام
پىياز ئۇرۇقى .... 100 گرام
چامغۇر ئۇرۇقى .... 100 گرام
كەرەپشە ئۇرۇقى ...... 100 گرام
سۆئەلەپ .... 130 گرام
بابۇنە .... 120 گرام

ئاقىرقەرھا .... 120 گرام
گۈلدارچىن .... 120 گرام
ئاق بەھمەن .... 120 گرام
قوغۇن ئۇرۇقى............ 120 گرام
شاقاقۇل .... 120 گرام
قاقىلە .... 120 گرام
پىلپىل..................... 120 گرام
خولىنجان.................. 120 گرام
دارچىن..................... 120 گرام
زەنجىۋىل .... 120 گرام
زەپەر .... 30 گرام
قۇندۇز قەھرى .... 60 گرام
ئىپار .... 4 گرام
ھەسەل .... 5400 گرام

[**ياساش ئۇسۇلى**] زەپەر، قۇندۇز قەھرى، ئىپارلارنى ئايرىم ـ ئايرىم سالايە قىلىپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، ئاۋۋال زەپەرنى ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن باشقا دورىلارنىمۇ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرىدا سوقۇپ تاسقالغان دورا تالقانلىرىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[**تەبىئىتى**] قۇرۇق ئىسسىق.

[**شىپالىق رولى**] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش.

[**ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر**] باھ ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، سۈت ۋە مەنىي ئازلىق، مەنىي تۇتالماسلىق، مەنىي تېز كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[**ئىشلىتىش ئۇسۇلى**] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

جاۋارىش زەرئۇنى مۇقەۋۋى

[**تەركىبى**]

زەنجىۋىل .... 10 گرام
سەۋزە ئۇرۇقى .... 10 گرام
تەرخەمەك ئۇرۇقى .... 10 گرام
زاغۇن .... 10 گرام
پىياز ئۇرۇقى.............. 10 گرام
كۈدە ئۇرۇقى.............. 10 گرام
خولىنجان .... 10 گرام
جۆيۇز .... 10 گرام
چامغۇر ئۇرۇقى .... 10 گرام
دارچىن .... 10 گرام
پىلپىل .... 10 گرام
بوزىدان .... 10 گرام
چاققاقئوت ئۇرۇقى ...... 5 گرام
ھەلىيۇن ئۇرۇقى .... 3 گرام
شاقاقۇل .... 3 گرام
قىزىل تۇدەرى .... 3 گرام

www.uyghurkitap.com

ئاق تۇدەرى .... 3 گرام

ئەرمەدۇن ئۇرۇقى .... 3 گرام

سەقەنقۇر .... 3 گرام

ئىپار .... 3 گرام

ھەسەل.................. 540 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] ئىپاردىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ تاسقاپ، چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام سوۋۇغاندا يۇمشاق سالايە قىلىنغان ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازان ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى قىزىتىش، مەنىي كۆپەيتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەر ئاجىزلىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى، باھ ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇش، بۆرەك ئورۇقلاش، مەنىي سۇيۇلۇش، مەنىي ئازلاپ كېتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئىترىفىل كەبىر Ⅱ

[تەركىبى]

ھېلىلە كابىلە پوستى......... 20 گرام

بەلىلە پوستى.............. 20 گرام

قارا ھېلىلە .... 20 گرام

ئامىلە پوستى............. 20 گرام

قارىمۇچ .... 20 گرام

پىلپىل .... 20 گرام

شاقاقۇل .... 10 گرام

زەنجىۋىل .... 10 گرام

ئاق تۇدەرى................ 10 گرام

قىزىل تۇدەرى .... 10 گرام

لىسانۇل ئاساپىر......... 10 گرام

ئاق بەھمەن .... 10 گرام

قىزىل بەھمەن .... 10 گرام

ھەببى قەلقەل............ 10 گرام

پوستىدىن ئاجرىتىلغان كۈنجۈت ...10...گرام

ناۋات .... 10 گرام

خەشخاش ئۇرۇقى ...... 10 گرام

كۈنجۈت يېغى........... 50 گرام

ھەسەل................. 600 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى پاكىز تازىلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، تالقانلاپ، كۈنجۈت يېغىدا ياغلاپ، ھەسەلنى چەككىلەپ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[شىپالىق رولى] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەي

خىزمىتىنى ياخشىلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، پەي ـ مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، قان تازىلاش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئاشقازان ئاجىزلىقى، نېرۋا ئاجىزلىقى، پەي ـ مۇسكۇللار بوشاپ كېتىش، ئاشقازان سوۋۇش، باھ ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا 4~6 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستىمال قىلىنىدۇ.

لوئوقى پىياز

[تەركىبى]

باشپىياز سۈيى ...... 30 مىللىلىتىر   ھەسەل .... 60 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] باشپىياز سۈيىنى چەككىلەنگەن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئەرلىك جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] بەدەن ئاجىزلىق، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، سوغۇق يەلدىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 5~10 گرام، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جەدۋار Ⅲ

[تەركىبى]

جەدۋار .... 15 گرام	قەلەمپۇر .... 10 گرام
پىلپىل .... 10 گرام	سۆئىلەپ .... 5 گرام
قارىمۇچ .... 10 گرام	شاقاقۇل .... 5 گرام
زەنجىۋىل .... 10 گرام	بادرەنجى بۇيا .... 5 گرام
خولىنجان .... 10 گرام	زەپەر .... 2 گرام
ئاق بەھمەن .... 10 گرام	سۇ .... 100 مىللىلىتىر

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى سوقۇپ تالقانلاپ، سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ، سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا كۇملاچ قىلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ياللۇغ قايتۇرۇش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] يۈرەك ھەرىكىتى نورمالسىزلىقى، ئومۇمىي بەدەن ۋە جىنسىي ئاجىزلىقى، ئاشقازان خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، ھەر خىل ياللۇغلىنىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۈندە ئىككى ۋاخ، ھەر قېتىمدا 2～3 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ھەببى جەدۋار Ⅳ

[تەركىبى]

جەدۋار	5 گرام	كەھرىۋا	5 گرام
تېشلىمىگەن مەرۋايىت	5 گرام	قارىمۇچ	10 گرام
پىلپىل	5 گرام	زەنجىۋىل	10 گرام
خولىنجان	10 گرام	قەلەمپۇر	10 گرام
نېپىز دارچىن	10 گرام	كاۋاۋچىنى	10 گرام
ئاق بەھمەن	10 گرام	سۆئىلەپ	12 گرام
قىزىل بەھمەن	10 گرام	شاقاقۇل	12 گرام
ئۇدقىمارى	10 گرام	بالەنگۇ ئۇرۇقى	12 گرام
ئۇدخام	10 گرام	زەپەر	2 گرام

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ تالقانلاپ، سۇدا نەمدەپ ھەب تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، قاننى سۇيۇلدۇرۇش، ئورۇقلىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] مېڭە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى: مېڭە قىل قان تومۇرلىرى توسۇلۇش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاشقازان مىزاجى-

ىنىڭ ھۆللۈكتىن بۇزۇلۇشى، زىيادە سېمىزلىك قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە تاماقتىن كېيىن كەچتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قۇرسى زەرئۇنى

[تەركىبى]

ئەرمىدۇن ئۇرۇقى .... 30 گرام	قىزىل بەھمەن .... 30 گرام
ئاق بەھمەن .... 30 گرام	زاغۇن ئۇرۇقى .... 30 گرام
بوزىدان .... 30 گرام	زەنجىۋىل .... 10 گرام
سازەج ھىندى .... 30 گرام	دارچىن .... 10 گرام
سەئدى كوفى .... 30 گرام	خولىنجان .... 10 گرام
ئاقمۇچ .... 10 گرام	سۇمبۇل .... 10 گرام
پىلپىل .... 10 گرام	

[ياساش ئۇسۇلى] دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، سۇ بىلەن يۇغۇرۇپ، قائىدە بويىچە قۇرس تەييارلىنىدۇ.

[تەبىئىتى] قۇرۇق ئىسسىق.

[خۇسۇسىيىتى] تەبىئەت ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بۆرەكنى قىزىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل تارقىتىش، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىش.

[ئىشلىتىلىدىغان كېسەللىكلەر] ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقى، بۆرەك سوۋۇپ كېتىش، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، سوغۇق يەلدىن بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

[ئىشلىتىش ئۇسۇلى] كۇندە بىر قېتىم، ھەر قېتىمدا 7 ~ 5 دانە، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

[دىققەت قىلىدىغان ئىشلار] بۆرەك ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىق ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرگە بېرىلمەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاچقۇچ

ئابىزەنى ئامۇت (1-توم) 321
ئابىزەنى ئەمەن (1-توم) 321
ئابىزەنى بابۇنە (1-توم) 320
ئابىزەنى شاھبەللۇت (1-توم) 322
ئابىزەنى ئىكلىلملىك (1-توم) 323
ئابىزەنى يەسمەن (1-توم) 322
ئاغرىق توختىتىش زىمادى (1-توم) 192
ئاغرىق توختىتىش زىمادى I (1-توم) 328
ئالما چېچىكى گۇلقەنتى (1-توم) 405
ئالما شەربىتى (2-توم) 30
ئالما مۇرابباسى (2-توم) 32
ئالۇچا شەربىتى (1-توم) 178
ئامىلە مۇرابباسى (1-توم) 84
ئامىلە يېغى (2-توم) 397
ئانار چېچىكى گۇلقەنتى (1-توم) 178
ئايارەج پەيقىرا بارىد (2-توم) 90
ئايارەج پەيقىرا (1-توم) 213
ئايارەج پەيقىرا I (2-توم) 10
ئايارەج پەيقىرا كەبىر (1-توم) 214
ئايارەج پەيقىرا ھار (1-توم) 214
ئايارەج جالىنۇس (1-توم) 212
ئايارەج لوغانزىيا (1-توم) 136
ئەرقى ئەۋرىشىم I (2-توم) 35
ئەرقى ئەۋرىشىم II (2-توم) 35
ئەرقى بادرەنجى بۇيا (2-توم) 34
ئەرقى بەديان (1-توم) 264
ئەرقى بېدىمىشكى (1-توم) 256
ئەرقى پاقىيوپۇرمىقى (1-توم) 333
ئەرقى پىننە (2-توم) 163
ئەرقى تۇخۇمى قىمىقۇ (1-توم) 334
ئەرقى تۇرۇپ (1-توم) 265
ئەرقى چۆپچىن (1-توم) 227
ئەرقى دىنار (2-توم) 78
ئەرقى زەپەر (2-توم) 37
ئەرقى سەندەل (2-توم) 34
ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ I (2-توم) 36
ئەرقى سەندەل مۇرەككەپ II (2-توم) 36
ئەرقى شاتۇت (1-توم) 257
ئەرقى شاھتەررە (1-توم) 157
ئەرقى شوخلا (1-توم) 227
ئەرقى كاسىنە (2-توم) 78
ئەرقى كاسىنە مۇرەككەپ (2-توم) 231
ئەرقى كاكىنەچ (1-توم) 228
ئەرقى گاۋزىبان (2-توم) 2
ئەرقى گاۋزىبان مۇرەككەپ (2-توم) 3
ئەرقى گۇلاب (2-توم) 33
ئەرقى لاچىندانە (2-توم) 3
ئەرقى مائۇللەھمى مۇرەككەپ (1-توم) 172
ئەرقى مۇقەۋۋى (2-توم) 259
ئەرقى نانخا (1-توم) 293
ئەرقى نېلۇپەر (1-توم) 257
ئەرقى ئۇجمە (2-توم) 163
ئەرقى ئىستىسقا (1-توم) 264
ئەرقى يالپۇز (2-توم) 162
ئەنجۇر مۇرابباسى (1-توم) 91
ئەينۇلا شەربىتى (1-توم) 254

www.uyghurkitap.com

بادام مۇرابباسى (2-توم) 282
بادام يېغى (2-توم) 16
بالادۇر يېغى (2-توم) 336
بايادىدۇس شەربىتى (2-توم) 115
بەرەس شەربىتى II (2-توم) 361
بوخورى مىشكى (2-توم) 22
بۇزۇرى شەربىتى II (2-توم) 76
بېھى شەربىتى (1-توم) 82
بېھى مۇرابباسى (1-توم) 82
پاشۇيە سەرسامى (2-توم) 20
پالەچ شەربىتى (2-توم) 305
پەرەنجىمىشكى شەربىتى (2-توم) 31
پىننە شەربىتى (2-توم) 161
پىننە گۇلقەنتى (2-توم) 162
تال شەربىتى I (1-توم) 273
تال شەربىتى II (1-توم) 273
تەرياقى ئەربەئە (1-توم) 397
تەرياقى ئەقرەب I (1-توم) 396
تەرياقى ئەقرەب II (1-توم) 396
تەرياقى بۇزرۇك (2-توم) 216
تەرياقى زۇكام (2-توم) 153
تەرياقى سۇمۇم (1-توم) 397
تەرياقى گىل مەختۇم (1-توم) 398
تەرياقى نەزلە (2-توم) 154
تەمرى ھىندى دەملىمىسى (1-توم) 255
تۇخۇم يېغى (2-توم) 397
تۇرۇپ ئۇرۇقى زىمادى (2-توم) 351
تىل ئېغىرلىقى سۇفۇپى I (2-توم) 297
تىل ئېغىرلىقى سۇفۇپى II (2-توم) 297
جاۋارىش ئامىلە ئەنبىرى (2-توم) 199
جاۋارىش ئامىلە II (2-توم) 177
جاۋارىش ئامىلە III (2-توم) 178
جاۋارىش ئامىلە IV (2-توم) 179

جاۋارىش ئامىلە I (2-توم) 394
جاۋارىش ئەنبەر I (2-توم) 174
جاۋارىش ئەنبەر II (2-توم) 175
جاۋارىش ئەنبەر III (2-توم) 176
جاۋارىش ئەنبەر (2-توم) 200
جاۋارىش ئەنجىدان (2-توم) 203
جاۋارىش بالادۇر I (2-توم) 320
جاۋارىش بالادۇر II (2-توم) 321
جاۋارىش بالادۇر III (2-توم) 322
جاۋارىش بەسباسە I (1-توم) 93
جاۋارىش بەسباسە II (1-توم) 95
جاۋارىش بۇزۇرى (2-توم) 203
جاۋارىش پىننە (2-توم) 198
جاۋارىش تاباشىر I (1-توم) 349
جاۋارىش تاباشىر II (1-توم) 350
جاۋارىش تاباشىر (2-توم) 182
جاۋارىش تەمرى ھىندى (2-توم) 194
جاۋارىش تۇربۇت III (1-توم) 136
جاۋارىش تۇربۇت I (1-توم) 204
جاۋارىش تۇربۇت II (1-توم) 317
جاۋارىش جالىنۇس (1-توم) 94
جاۋارىش جۆز (1-توم) 93
جاۋارىش خەرنوب (1-توم) 352
جاۋارىش خۇبسۇلھەدىد (1-توم) 174
جاۋارىش خىيارشەنبەر (2-توم) 195
جاۋارىش دارچىن (1-توم) 96
جاۋارىش رەيھان I (2-توم) 191
جاۋارىش رەيھان II (2-توم) 191
جاۋارىش زەرئۇنى I (2-توم) 249
جاۋارىش زەرئۇنى II (2-توم) 250
جاۋارىش زەرئۇنى III (2-توم) 251
جاۋارىش زەرئۇنى مۇقەۋۋى (1-توم) 415
جاۋارىش زەنجىۋىل (1-توم) 97

جاۋارىش زەنجىۋىل I (2-توم) 196
جاۋارىش زىخ (2-توم) 202
جاۋارىش سەپەرجىلى I (2-توم) 179
جاۋارىش سەپەرجىلى II (2-توم) 180
جاۋارىش سەقەنقۇر (2-توم) 269
جاۋارىش سوقمۇنىيا (2-توم) 200
جاۋارىش سوك (2-توم) 204
جاۋارىش سۇماق (1-توم) 353
جاۋارىش سىيادان (2-توم) 395
جاۋارىش شەھرىياران I (2-توم) 181
جاۋارىش شەھرىياران II (2-توم) 181
جاۋارىش قانىسە (2-توم) 176
جاۋارىش قۇلۇنجى (2-توم) 198
جاۋارىش كاپۇر (1-توم) 351
جاۋارىش كومۇنى III (1-توم) 299
جاۋارىش كۇمۇنى I (1-توم) 298
جاۋارىش كۇمۇنى II (1-توم) 299
جاۋارىش كۇمۇنى (2-توم) 205
جاۋارىش كۇندۇر (1-توم) 351
جاۋارىش كۇندۇر II (1-توم) 348
جاۋارىش كۇندۇر I (2-توم) 186
جاۋارىش كۇندۇر III (2-توم) 186
جاۋارىش لىسانۇل ئاساپىر (1-توم) 350
جاۋارىش مەرۋايىت (2-توم) 189
جاۋارىش مەستىكى (2-توم) 185
جاۋارىش مۇقەۋۋى (1-توم) 414
جاۋارىش مىشكى (2-توم) 189
جاۋارىش نارمىشكى (2-توم) 205
جاۋارىش نىسيان (2-توم) 204
جاۋارىش ھەببۇلئاس (1-توم) 353
جاۋارىش ھەشقىپىچەك (2-توم) 190
جاۋارىش ھىل (2-توم) 195
جلۋارىش ئۇد بارىد (2-توم) 196
جاۋارىش ئۇد I (2-توم) 183
جاۋارىش ئۇد II (2-توم) 183
جاۋارىش ئۇد III (2-توم) 184
جاۋارىش ئۇد IV (2-توم) 184
جاۋارىش ئۇد V (2-توم) 192
جاۋارىش ئۇد VI (2-توم) 192
جاۋارىش ئۇد VII (2-توم) 193
جاۋارىش ئۇد VIII (2-توم) 194
جاۋارىش ئۇد تۇرۇش I (2-توم) 187
جاۋارىش ئۇد تۇرۇش II (2-توم) 188
جاۋارىش ئۇد شىرىن (2-توم) 197
جاۋارىش ئۇدمىشكى (2-توم) 201
جىگدە چىچىكى گۇلقەنتى (2-توم) 259
جىگدە شەربىتى (1-توم) 332
جىنەستە مۇرابباسى (1-توم) 83
چاچ ئۆستۈرۈش زىماتى (2-توم) 399
چامغۇر شەربىتى (2-توم) 116
چۇمۇلە يېغى (2-توم) 337
چىش ئاغرىقى سۇفۇپى (2-توم) 298
چىلغوزا مۇرابباسى (2-توم) 283
خەشخاش گۇلى يېغى (1-توم) 327
خىمىرى ئەۋرىشىم I (2-توم) 57
خىمىرى ئەۋرىشىم II (2-توم) 59
خىمىرى ئەۋرىشىم III (2-توم) 64
خىمىرى ئەۋرىشىم IV (2-توم) 65
خىمىرى ئەۋرىشىم V (2-توم) 65
خىمىرى خەشخاش I (2-توم) 125
خىمىرى خەشخاش II (2-توم) 126
خىمىرى سەندەل I (2-توم) 58
خىمىرى سەندەل II (2-توم) 60
خىمىرى سەندەل III (2-توم) 60
خىمىرى سەندەل IV (2-توم) 61
خىمىرى گاۋزىبان ئەنبەر (1-توم) 111

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خېمىرى گاۋزىبان I (2-توم) 9

خېمىرى گاۋزىبان Ⅱ (2-توم) 9

خېمىرى گاۋزىبان ساددە (1-توم) 110

خېمىرى مەرۋايىت I (2-توم) 54

خېمىرى مەرۋايىت Ⅱ (2-توم) 54

خېمىرى مەرۋايىت Ⅲ (2-توم) 55

خېمىرى مەرۋايىت Ⅳ (2-توم) 56

خېمىرى مەرۋايىت Ⅴ (2-توم) 57

خېمىرى مەرۋايىت Ⅵ (2-توم) 62

خېمىرى مەرۋايىت Ⅶ (2-توم) 63

خېمىرى مەرۋايىت Ⅷ (2-توم) 63

خېمىرى مۇپەررىھ ياقۇتى (2-توم) 66

رەۋغىنى ئەفسەنتىن (2-توم) 97

رەۋغىنى ئەقرەب I (1-توم) 279

رەۋغىنى ئەقرەب Ⅱ (1-توم) 279

رەۋغىنى بادام I (2-توم) 17

رەۋغىنى بىدەنجىر (2-توم) 339

رەۋغىنى بىنەپشە (2-توم) 18

رەۋغىنى تۇرۇپ (1-توم) 304

رەۋغىنى دەھتۇرە (1-توم) 328

رەۋغىنى سامساق I (2-توم) 341

رەۋغىنى سامساق Ⅱ (2-توم) 342

رەۋغىنى سەۋسەن (2-توم) 338

رەۋغىنى سۇزاپ (2-توم) 339

رەۋغىنى سىركە (2-توم) 19

رەۋغىنى سىماب (2-توم) 382

رەۋغىنى سىيادان (2-توم) 343

رەۋغىنى قەسبۇزەرىرە (2-توم) 346

رەۋغىنى قەلەمپۇر (2-توم) 344

رەۋغىنى قودا (2-توم) 343

رەۋغىنى قۇستە (2-توم) 341

رەۋغىنى قىروتى (2-توم) 358

رەۋغىنى كۇندۇر (2-توم) 340

رەۋغىنى لوبوب (2-توم) 18

رەۋغىنى مەدەستان (2-توم) 383

رەۋغىنى مەرزەنجۇش (2-توم) 346

رەۋغىنى مەستىكى (2-توم) 217

رەۋغىنى موم Ⅳ (1-توم) 237

رەۋغىنى موم I (1-توم) 327

رەۋغىنى موم Ⅱ (2-توم) 254

رەۋغىنى موم Ⅴ (2-توم) 345

رەۋغىنى موم Ⅲ (2-توم) 357

رەۋغىنى موم Ⅵ (2-توم) 383

رەۋغىنى مۇقەل I (2-توم) 404

رەۋغىنى مۇقەل Ⅱ (2-توم) 405

رەۋغىنى ناردىن (2-توم) 345

رەۋغىنى ئۇسما (2-توم) 398

رەۋغىنى يىلان (1-توم) 304

رەيھان گۇلقەنتى (2-توم) 33

رەيھان يېغى (2-توم) 337

زەمچە مەلھىمى (2-توم) 381

زەنجىۋىل مۇرابباسى (2-توم) 246

زۇكام دەملىمىسى (2-توم) 118

زىمادى بەرەس (2-توم) 384

زىمادى بوۋاسىر I (2-توم) 406

زىمادى سۆرۈنجان (2-توم) 347

زىمادى شۇمشا (1-توم) 237

زىمادى ئاق لەيلى (1-توم) 240

زىمادى ئەپتىمۇن (2-توم) 240

زىمادى ئەپيۇن (1-توم) 328

زىمادى ئەمەن I (2-توم) 98

زىمادى ئەمەن Ⅱ (2-توم) 98

زىمادى ئەنزىرۇت (2-توم) 291

زىمادى بابۇنە (1-توم) 237

زىمادى بابۇنە I (1-توم) 241

زىمادى بابۇنە Ⅱ (1-توم) 242

زىمادى باقىلە I (1-توم) …… 240
زىمادى باقىلە II (1-توم) …… 241
زىمادى بەرەس I (2-توم) …… 385
زىمادى بەرەس II (2-توم) …… 385
زىمادى بەھەق (2-توم) …… 387
زىمادى بوۋاسىر II (2-توم) …… 406
زىمادى بېنەپشە (1-توم) …… 239
زىمادى پەتەق I (2-توم) …… 349
زىمادى پەتەق II (2-توم) …… 350
زىمادى پەرزىجە (2-توم) …… 281
زىمادى تۇخۇم سېرىقى (2-توم) …… 278
زىمادى تىيىن (2-توم) …… 239
زىمادى خانازىر (2-توم) …… 386
زىمادى داغ (2-توم) …… 392
زىمادى رۇئاب (1-توم) …… 193
زىمادى زاتىل (2-توم) …… 155
زىمادى زەپەر (2-توم) …… 279
زىمادى زىغىر (1-توم) …… 239
زىمادى سەبرە (2-توم) …… 350
زىمادى سەرسام (2-توم) …… 19
زىمادى سەندەل I (2-توم) …… 68
زىمادى سەندەل II (2-توم) …… 69
زىمادى سىركەنجۇبىل I (1-توم) …… 238
زىمادى سىركەنجۇبىل II (2-توم) …… 279
زىمادى سىماب (2-توم) …… 387
زىمادى سىيادان (2-توم) …… 218
زىمادى شاپتۇل يوپۇرمىقى (1-توم) …… 312
زىمادى شەترەنجى (2-توم) …… 399
زىمادى شۇمشا I (1-توم) …… 238
زىمادى شۇمشا I (2-توم) …… 256
زىمادى شۇمشا II (2-توم) …… 386
زىمادى قۇندۇزقەھرى (2-توم) …… 218
زىمادى كاكىنەچ I (2-توم) …… 254
زىمادى كاكىنەچ II (2-توم) …… 255
زىمادى كاكىنەچ III (2-توم) …… 255
زىمادى كاكىنەچ IV (2-توم) …… 256
زىمادى كۆيۈك I (2-توم) …… 393
زىمادى كۆيۈك II (2-توم) …… 393
زىمادى گۇل (1-توم) …… 242
زىمادى مەقئەت (1-توم) …… 375
زىمادى مۇپاسىل (2-توم) …… 348
زىمادى مۇسەككىن (1-توم) …… 329
زىمادى مۇقەۋۋى مەئىدە (2-توم) …… 217
زىمادى ھەشقىپىچەك (2-توم) …… 240
زىمادى ئىرقۇننىسا (2-توم) …… 349
زىمادى ئىسپىغۇل (2-توم) …… 348
زىمادى يۇمغاتسۇتى مۇرەككەپ (2-توم) …… 291
زىمادى يۇمغاقسۇت (2-توم) …… 280
سەرتان مەلھىمى (2-توم) …… 404
سەكۇبى ئەنگورشىپا (2-توم) …… 294
سەۋزە مۇرابباسى (1-توم) …… 404
سوفۇپى گىل ئەرمىنى (1-توم) …… 179
سوفۇپى مۇسەككىن قەي (2-توم) …… 165
سۇفۇپى ئاق سەندەل (2-توم) …… 38
سۇفۇپى ئاكىلە (1-توم) …… 382
سۇفۇپى ئامىلە (2-توم) …… 165
سۇفۇپى ئەفتىمۇن (1-توم) …… 200
سۇفۇپى ئەنجبار (1-توم) …… 380
سۇفۇپى بەدىيان (1-توم) …… 294
سۇفۇپى بەرەڭگى كابىلى (1-توم) …… 310
سۇفۇپى بۇزۇرى (2-توم) …… 241
سۇفۇپى بېھى (2-توم) …… 79
سۇفۇپى بىخ مارجان (1-توم) …… 180
سۇفۇپى تاباشىر (1-توم) …… 337
سۇفۇپى تۇخۇمى خىرپە (1-توم) …… 266
سۇفۇپى تىيىن II (1-توم) …… 335

سۇفۇپى تىيىن I (1-توم) 378
سۇفۇپى دارچىن (1-توم) 336
سۇفۇپى دىق (1-توم) 257
سۇفۇپى رەيھان (1-توم) 339
سۇفۇپى زەمچە (2-توم) 298
سۇفۇپى زەمچە مۇرەككەپ (1-توم) 381
سۇفۇپى زۇپا (2-توم) 119
سۇفۇپى زىخ (2-توم) 80
سۇفۇپى زىراۋەندە (1-توم) 382
سۇفۇپى زىرشىك (1-توم) 341
سۇفۇپى زىيابىت I (1-توم) 334
سۇفۇپى زىيابىت II (1-توم) 335
سۇفۇپى سەرتان (1-توم) 389
سۇفۇپى سەمغى ئەرەبى (1-توم) 182
سۇفۇپى سەنگىدانە مۇرغ (2-توم) 167
سۇفۇپى سەيلان (1-توم) 342
سۇفۇپى سۇئال (1-توم) 381
سۇفۇپى سۇئال I (2-توم) 120
سۇفۇپى سۇئال II (2-توم) 121
سۇفۇپى سۇرئىتى ئىنزال (1-توم) 343
سۇفۇپى سۇماق (1-توم) 340
سۇفۇپى سۇنۇن (1-توم) 179
سۇفۇپى سۆرۇنجان (2-توم) 312
سۇفۇپى سۆرۇنجان هار (2-توم) 312
سۇفۇپى سىلسىل بەۋل (1-توم) 341
سۇفۇپى شاهى بەللۇت (1-توم) 342
سۇفۇپى شورا (1-توز) 274
سۇفۇپى قابىز I (1-توم) 339
سۇفۇپى قابىز II (1-توم) 338
سۇفۇپى قابىز III (1-توم) 339
سۇفۇپى قانىسە (2-توم) 164
سۇفۇپى قەلەمپۇر (1-توم) 295
سۇفۇپى قىزىلگۈل (2-توم) 79
سۇفۇپى كاسنە ئۇرۇقى (2-توم) 241
سۇفۇپى كەتان (1-توم) 181
سۇفۇپى كەرەپشە (2-توم) 81
سۇفۇپى كۇندۇر مۇرەككەپ (1-توم) 340
سۇفۇپى كۆكنار گۈلى (1-توم) 337
سۇفۇپى كۆكتاش (1-توم) 392
سۇفۇپى كۇنجۇت (2-توم) 260
سۇفۇپى گۈلنار (1-توم) 344
سۇفۇپى گىل ئەرمىنى (1-توم) 389
سۇفۇپى مارجان (1-توم) 182
سۇفۇپى مەرۋايىت (2-توم) 37
سۇفۇپى مەسانە (1-توم) 266
سۇفۇپى مەستىكى (2-توم) 164
سۇفۇپى مەستىكى I (2-توم) 166
سۇفۇپى مۇسەككىن دەم (1-توم) 181
سۇفۇپى مۇمسىك (1-توم) 336
سۇفۇپى نانخا I (1-توم) 296
سۇفۇپى نانخا II (1-توم) 296
سۇفۇپى نەفسۇددەم (1-توم) 180
سۇفۇپى نەمەك سۇلايمانى (1-توم) 295
سۇفۇپى نەمەك هىندى (2-توم) 166
سۇفۇپى نۇر (2-توم) 362
سۇفۇپى نىسيان (2-توم) 4
سۇفۇپى نىشاستە (1-توم) 383
سۇفۇپى هەببى رۇممان (2-توم) 168
سۇفۇپى هەجرۇليەهۇت I (1-توم) 274
سۇفۇپى هەجرۇليەهۇت II (1-توم) 275
سۇفۇپى هىلىلە (1-توم) 200
سۇفۇپى هىرقەتۇلبەۋل (1-توم) 228
سۇفۇپى ئۇد بىلسان (2-توم) 80
سۇفۇپى ئۆشبە (1-توم) 228
سۇفۇپى ئىهتىلام (1-توم) 343
سۇفۇپى ئىرقۇننىسا (2-توم) 311

سۇفۇپى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى(1ـتوم) 85

سۇفۇپى يۆتەل(2ـتوم) 119

سۇنۇنى دەندان(2ـتوم) 301

سۇنۇنى مۇرج(2ـتوم) 301

سۆرۈنجان كاپسۇلى(2ـتوم) 359

سۆرۈنجان يېغى(2ـتوم) 338

سىركەنجۋىل ئالما(1ـتوم) 86

سىركەنجۋىل ئانار(2ـتوم) 233

سىركەنجۋىل ئەفتىمۇن(2ـتوم) 20

سىركەنجۋىل ئەنسىل I (2ـتوم) ... 155

سىركەنجۋىل ئەنسىل II (2ـتوم) 156

سىركەنجۋىل ئەنسىل III (2ـتوم) 157

سىركەنجۋىل بۇزۇرى(2ـتوم) 234

سىركەنجۋىل بېھى لىمونى(1ـتوم) 87

سىركەنجۋىل تۇرۇپ(1ـتوم) 280

سىركەنجۋىل دىنار II (2ـتوم) 230

سىركەنجۋىل دىنار I (2ـتوم) 232

سىركەنجۋىل دىنار(2ـتوم) 242

سىركەنجۋىل رەۋەن I (2ـتوم) 242

سىركەنجۋىل رەۋەن II (2ـتوم) 243

سەۋزە شەربىتى(2ـتوم) 245

سىركەنجۋىل ساددە I (1ـتوم) 217

سىركەنجۋىل ساددە II (1ـتوم) 243

سىركەنجۋىل ساددە III (1ـتوم) 309

سىركەنجۋىل سەپەرجىل(2ـتوم) 219

سىركەنجۋىل سەپەرجىلى ساددە(2ـتوم) 230

سىركەنجۋىل سەپەرجىلى مۇرەككەپ(2ـتوم) ... 232

سىركەنجۋىل قابىز(1ـتوم) 259

سىركەنجۋىل كەرەپشە(1ـتوم) 245

سىركەنجۋىل نانخا I (2ـتوم) 219

سىركەنجۋىل نانخا II (2ـتوم) 220

سىركەنجۋىل ئۇردان(1ـتوم) 217

سىلىقلاشتۇرۇش مەلھىمى(2ـتوم) 382

سىيادان يېغى(2ـتوم) 398

شاپتۇل چېچىكى گۈلقەنتى(1ـتوم) 284

شاتۇت شەربىتى(2ـتوم) 295

شاتۇت مۇرابباسى(2ـتوم) 296

شاقاقۇل مۇرابباسى(2ـتوم) 246

شاھتەررە شەربىتى(1ـتوم) 157

شەربىتى ئاپېلسىن(1ـتوم) 253

شەربىتى ئانار(1ـتوم) 169

شەربىتى ئانار مۇرەككەپ(1ـتوم) 170

شەربىتى ئەبرىشىم I (2ـتوم) 29

شەربىتى ئەبرىشىم II (2ـتوم) 29

شەربىتى ئەپسەنتىن I (2ـتوم) 73

شەربىتى ئەپسەنتىن II (2ـتوم) 74

شەربىتى ئەنجۇر(1ـتوم) 401

شەربىتى ئەنجۇر II (1ـتوم) 403

شەربىتى ئەنجۇر I (2ـتوم) 258

شەربىتى ئەنجىبار I (1ـتوم) 176

شەربىتى ئەنجىبار II (1ـتوم) 177

شەربىتى ئەنسىل I (2ـتوم) 111

شەربىتى ئەنسىل II (2ـتوم) 111

شەربىتى ئەۋرىشىم مۇقەۋۋى(2ـتوم) ... 27

شەربىتى ئەينۇلا مۇرەككەپ(1ـتوم) 251

شەربىتى بادرەنجى بۇيا(1ـتوم) 113

شەربىتى بادرەنجى بۇيا I (1ـتوم) 115

شەربىتى بادرەنجى بۇيا II (1ـتوم) 116

شەربىتى بەرەس I (2ـتوم) 361

شەربىتى بۇزۇرى I (1ـتوم) 196

شەربىتى بۇزۇرى II (1ـتوم) 262

شەربىتى بۇزۇرى III (2ـتوم) 228

شەربىتى بۇزۇرى IV (2ـتوم) 229

شەربىتى بىنەپشە(1ـتوم) 252

شەربىتى تەرەنجىبىن(1ـتوم) 283

شەربىتى تەرخەمەك(1ـتوم) 224

شەربىتى تەرياق(1-توم) 395
شەربىتى تەمرى ھىندى(1-توم) 251
شەربىتى تۇربۇت(1-توم) 134
شەربىتى تۇرۇنجى(1-توم) 80
شەربىتى چىلان I (1-توم) 156
شەربىتى چىلان II (1-توم) 156
شەربىتى چىلان III (2-توم) 110
شەربىتى خەشخاش I (2-توم) 112
شەربىتى خەشخاش II (2-توم) 112
شەربىتى خۇبسۇلھەدىد(1-توم) 170
شەربىتى دىنار I (2-توم) 74
شەربىتى دىنار II (2-توم) 76
شەربىتى رەۋەن(2-توم) 75
شەربىتى رەۋەن II (2-توم) 77
شەربىتى رەيھان(1-توم) 401
شەربىتى زۇپا I (2-توم) 105
شەربىتى زۇپا II (2-توم) 106
شەربىتى زۇپا III (2-توم) 107
شەربىتى زۇپا IV (2-توم) 107
شەربىتى زۇپا V (2-توم) 113
شەربىتى زۇپا VI (2-توم) 113
شەربىتى زۇپا VII (2-توم) 114
شەربىتى زىخ(1-توم) 81
شەربىتى زىغىر(2-توم) 110
شەربىتى سانا(1-توم) 125
شەربىتى سانا I (1-توم) 282
شەربىتى سەرپىستان(2-توم) 105
شەربىتى سەندەل(1-توم) 252
شەربىتى سەندەل I (2-توم) 27
شەربىتى سەندەل II (2-توم) 28
شەربىتى سۇماق(1-توم) 81
شەربىتى شاپتۇل(1-توم) 284
شەربىتى كاكىنەچ I (1-توم) 224
شەربىتى كاكىنەچ II (1-توم) 225
شەربىتى گاۋزىبان I (1-توم) 114
شەربىتى گاۋزىبان II (1-توم) 114
شەربىتى لىمون(1-توم) 252
شەربىتى مۇپاسىل(2-توم) 304
شەربىتى مۇلەييىن I (1-توم) 282
شەربىتى مۇلەييىن II (1-توم) 283
شەربىتى نار پىننە(2-توم) 160
شەربىتى نەزلە(2-توم) 109
شەربىتى نىلۇپەر(1-توم) 253
شەربىتى ھەمىشباھار(2-توم) 108
شەربىتى ئۇغرىتىكەن(1-توم) 272
شەربىتى ئۇستقۇددۇس I (1-توم) 109
شەربىتى ئۇستقۇددۇس II (1-توم) 110
شەربىتى ئۇستقۇددۇس III (1-توم) 196
شەربىتى ئۇستقۇددۇس(2-توم) 2
شىيافى كافۇر(2-توم) 293
شىيافى نارەنجى(2-توم) 294
غورا شەربىتى(1-توم) 254
قارىئۆرۈك شەربىتى(1-توم) 254
قارىئۆرۈك مۇراببासى(1-توم) 255
قوغۇن مۇراببासى(1-توم) 405
قۇرس بانادۇق سوزاك(1-توم) 235
قۇرسى ئاقاقىيا(1-توم) 192
قۇرسى ئاقاقىيا I (1-توم) 364
قۇرسى ئايارەج پەيقىرا I (1-توم) 218
قۇرسى ئايارەج پەيقىرا II (1-توم) 219
قۇرسى ئەپسەنتىن(2-توم) 96
قۇرسى ئەپيۇن(1-توم) 367
قۇرسى ئەنجۇر(1-توم) 190
قۇرسى ئەنجىبار I (1-توم) 186
قۇرسى ئەنجىبار II (1-توم) 187
قۇرسى ئەنجىبار III (1-توم) 191

قۇرسى ئەنزىرۇت(1-توم) 384
قۇرسى ئەنسۇن(2-توم) 212
قۇرسى بابۇنە(2-توم) 374
قۇرسى بانادۇق بۇزۇرى(1-توم) 234
قۇرسى بانادۇق I (1-توم) 232
قۇرسى بانادۇق II (1-توم) 232
قۇرسى بانادۇق(2-توم) 251
قۇرسى بايادىدۇس(2-توم) 333
قۇرسى بەللۇت I (1-توم) 360
قۇرسى بەللۇت II (1-توم) 360
قۇرسى بۇزۇرى I (1-توم) 233
قۇرسى بۇزۇرى III (1-توم) 234
قۇرسى بۇزۇرى II (2-توم) 211
قۇرسى بىخ سەۋسەن(2-توم) 211
قۇرسى بىخ سەۋسەن I (2-توم) 239
قۇرسى بىخ كەبىر(2-توم) 238
قۇرسى بىخ مارجان(1-توم) 188
قۇرسى بىنەپشە(1-توم) 290
قۇرسى پوستى خەشخاش(1-توم) 369
قۇرسى تاباشىر I (1-توم) 363
قۇرسى تاباشىر II (1-توم) 363
قۇرسى تاباشىر (1-توم) 367
قۇرسى تاباشىر كاپۇرى(1-توم) 369
قۇرسى تەنكار(1-توم) 303
قۇرسى تۇخۇمى خىرپە(1-توم) 373
قۇرسى تۇخۇمى كاسنە(1-توم) 269
قۇرسى جالىنۇس(2-توم) 213
قۇرسى خەشخاش(2-توم) 151
قۇرسى خىيارشەنبەر(1-توم) 314
قۇرسى دىئابىت I (1-توم) 371
قۇرسى دىئابىت II (1-توم) 371
قۇرسى رۇبىسۇس(2-توم) 151
قۇرسى رىگماھى(2-توم) 271
قۇرسى زاتىل(2-توم) 153
قۇرسى زاتىلجەنبە(2-توم) 152
قۇرسى زەرئۇنى(1-توم) 419
قۇرسى زەمچە(1-توم) 385
قۇرسى زىرشىك I (2-توم) 92
قۇرسى زىرشىك(2-توم) 96
قۇرسى زىيابىت I (1-توم) 361
قۇرسى زىيابىت II (1-توم) 361
قۇرسى زىيابىت III (1-توم) 363
قۇرسى سەرتان(1-توم) 384
قۇرسى سەرتان I (2-توم) 403
قۇرسى سەندەل(1-توم) 258
قۇرسى سۇئال(2-توم) 150
قۇرسى سۇزاپ(2-توم) 97
قۇرسى سۇماق I (1-توم) 366
قۇرسى سۇماق II (1-توم) 366
قۇرسى سۆرۇنجان(2-توم) 332
قۇرسى سىل(1-توم) 383
قۇرسى شادىنەچ(1-توم) 190
قۇرسى غاپەس I (2-توم) 92
قۇرسى غاپەس II (2-توم) 93
قۇرسى غاپەس(2-توم) 96
قۇرسى كاپۇر(1-توم) 364
قۇرسى كاكنەچ(1-توم) 231
قۇرسى كاكنەچ IV (1-توم) 268
قۇرسى كاكنەچ I (2-توم) 252
قۇرسى كاكنەچ II (2-توم) 253
قۇرسى كاكنەچ III (2-توم) 253
قۇرسى كەھرىبا(1-توم) 189
قۇرسى كەھرىۋا I (1-توم) 184
قۇرسى كەھرىۋا II (1-توم) 185
قۇرسى كۇندۇر I (1-توم) 370
قۇرسى كۇندۇر II (1-توم) 370

www.uyghurkitap.com

قۇرسى كىبرىت(2-توم) 373
قۇرسى گۈل I (2-توم) 93
قۇرسى گۈل II (2-توم) 94
قۇرسى گۈل III (2-توم) 212
قۇرسى گۈل IV (2-توم) 213
قۇرسى گۈلنار(1-توم) 185
قۇرسى گۈلنار I (1-توم) 368
قۇرسى گىل ئەرمەنى(1-توم) 189
قۇرسى لوغانزىيا(1-توم) 142
قۇرسى لوك(2-توم) 95
قۇرسى مەستىكى(2-توم) 215
قۇرسى مۇرمەككى I (1-توم) 290
قۇرسى مۇرمەككى II (1-توم) 315
قۇرسى مۇقەل(2-توم) 94
قۇرسى مۇمسىك(1-توم) 365
قۇرسى نارمىشكى(2-توم) 216
قۇرسى نىشاستە(1-توم) 187
قۇرسى ھەببۇلئاس(1-توم) 188
قۇرسى ھىلىلە(1-توم) 303
قۇرسى ئۇردان(2-توم) 238
قۇرسى ئۇبھەل(1-توم) 316
قۇرسى ئۇد تۇرۇش(2-توم) 214
قۇرسى ئۇد خام(2-توم) 215
قۇرسى ئىترىفىل سانا(2-توم) 392
قۇرسى ئىسھال(1-توم) 363
قۇرسى ئىمساك(1-توم) 365
قۇرسى ئىمساك II (1-توم) 372
قۇرۇھى شەربىتى(2-توم) 161
قىچىشقاق زىمادى(2-توم) 384
قىزىلگۈل شەربىتى I (1-توم) 102
قىزىلگۈل شەربىتى II (2-توم) 30
قىزىلگۈل گۈلقەنتى(1-توم) 405

كەرەپشە شەربىتى(1-توم) 263
كۇچۇلا يېغى(2-توم) 336
كۆكنار چېچىكى گۈلقەنتى(2-توم) 117
كۆھلى رۇشنائى(2-توم) 293
كۆھلى غىشائى(2-توم) 292
گاۋزىبان شەربىتى III (1-توم) 116
گۈلى گاۋزىبان شەربىتى(2-توم) 31
گۈل يېغى(1-توم) 236
گىلاس شەربىتى(1-توم) 171
لوئابى تۇخۇمى سەپەرجىلى(2-توم) 221
لوئابى تۇخۇمى سەپەرجىلى I (2-توم) 222
شەربىتى بۇزۇرى III (2-توم) 228
لوئابى ئىسپىغۇل(2-توم) 221
لوئابى ئىسپىغۇل I (2-توم) 221
لوئوقى ئەنجۈر(2-توم) 142
لوئوقى ئەنسىل(2-توم) 142
لوئوقى بادام I (2-توم) 129
لوئوقى بادام II (2-توم) 129
لوئوقى بىنەپشە(1-توم) 288
لوئوقى پىلپىل(2-توم) 136
لوئوقى پىياز(1-توم) 417
لوئوقى تىيىن(2-توم) 130
لوئوقى جاۋاشىر III (2-توم) 137
لوئوقى چىلغوزا I (2-توم) 131
لوئوقى چىلغوزا II (2-توم) 131
لوئوقى چىلغوزا(2-توم) 137
لوئوقى خەشخاش III (2-توم) 127
لوئوقى خەشخاش I (2-توم) 140
لوئوقى خەشخاش II (2-توم) 141
لوئوقى خىيارشەنبەر(2-توم) 139
لوئوقى رۇبىسۇس(2-توم) 141
لوئوقى زۇپا I (2-توم) 132

لوئوقى زۆپا II (2-توم) ……………… 133
لوئوقى زۆپا III (2-توم) ……………… 143
لوئوقى سەرپىستان I (2-توم) ……… 127
لوئوقى سەرپىستان II (2-توم) ……… 128
لوئوقى سەغىر (2-توم) ……………… 286
لوئوقى سىل (2-توم) ……………… 138
لوئوقى شۇمشا (2-توم) ……………… 286
لوئوقى قىچا (2-توم) ……………… 139
لوئوقى كەتان I (2-توم) ……………… 133
لوئوقى كەتان II (2-توم) ……………… 134
لوئوقى كەتان كەبىر (2-توم) ……………… 136
لوئوقى نەزلە (2-توم) ……………… 135
لوئوقى هورمىل (2-توم) ……………… 140
لوئوقى ئىسپىغۇل (2-توم) ……………… 135
مارجان شوخلا شەربىتى I (1-توم) … 225
مارجان شوخلا شەربىتى II (1-توم) … 226
مامرانچىنى ئۇپىسى (زەرۋرى مامرانچىنى) (1-توم) 391
مائۇلفەۋاكىھ (2-توم) ……………… 69
مائۇل هەسەل سادده (2-توم) ……………… 358
مائۇلئۇسۇل بارىد (2-توم) ……………… 308
مائۇلئۇسۇل بۇزۇرى (2-توم) ……………… 310
مائۇلئۇسۇل I (1-توم) ……………… 198
مائۇلئۇسۇل III (1-توم) ……………… 199
مائۇلئۇسۇل IV (1-توم) ……………… 199
مائۇلئۇسۇل II (1-توم) ……………… 265
مائۇلئۇسۇل VI (1-توم) ……………… 294
مائۇلئۇسۇل VII (1-توم) ……………… 310
مائۇلئۇسۇل VIII (2-توم) ……………… 229
مائۇلئۇسۇل V (2-توم) ……………… 306
مائۇلئۇسۇل كەبىر I (2-توم) ……… 306
مائۇلئۇسۇل مۇپاسىل (2-توم) ……………… 308
مائۇلئۇسۇل مۇرەككەپ (1-توم) ……… 197
مائۇلئۇسۇل مۇسەككىن (2-توم) ……… 307
مائۇلئۇسۇل مۇنزىچ (1-توم) ……………… 101
مائۇلئۇسۇل نوقرەس (2-توم) ……………… 311
مائۇلئۇسۇل هار (2-توم) ……………… 309
مەتبۇخ تەرەنجىبىن (1-توم) ……………… 123
مەتبۇخى ئانار (1-توم) ……………… 308
مەتبۇخى ئەپسەنتىن (1-توم) ……………… 216
مەتبۇخى ئەفتىمۇن VI (1-توم) ……… 148
مەتبۇخى ئەفتىمۇن I (1-توم) ……… 149
مەتبۇخى ئەفتىمۇن II (1-توم) ……… 150
مەتبۇخى ئەفتىمۇن III (1-توم) ……… 150
مەتبۇخى ئەفتىمۇن IV (1-توم) ……… 151
مەتبۇخى ئەفتىمۇن V (1-توم) ……… 152
مەتبۇخى ئەينۇلا (1-توم) ……………… 146
مەتبۇخى بەرەس (1-توم) ……………… 107
مەتبۇخى بەرەس I (1-توم) ……………… 129
مەتبۇخى بىستىپايەج (1-توم) ……………… 145
مەتبۇخى بىنەپشە (1-توم) ……………… 259
مەتبۇخى تۇخۇمى كەددۇ (1-توم) ……… 309
مەتبۇخى چۆپچىن (1-توم) ……………… 164
مەتبۇخى چىلان (1-توم) ……………… 148
مەتبۇخى خىيارشەنبەر I (1-توم) …… 146
مەتبۇخى خىيارشەنبەر II (1-توم) …… 153
مەتبۇخى خىيارشەنبەر III (1-توم) …… 166
مەتبۇخى زۇپا (2-توم) ……………… 158
مەتبۇخى سانا (1-توم) ……………… 124
مەتبۇخى سانا I (1-توم) ……………… 244
مەتبۇخى سانا II (1-توم) ……………… 244
مەتبۇخى سەرپىستان (2-توم) ……………… 157
مەتبۇخى سۆرۇنجان بارىد (1-توم) …… 243
مەتبۇخى سۆرۇنجان V (1-توم) ……… 117
مەتبۇخى سۆرۇنجان (1-توم) ……………… 127

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مەتبۇخى سۆرۇنجان I (1-توم) 131
مەتبۇخى سۆرۇنجان II (1-توم) 131
مەتبۇخى سۆرۇنجان III (1-توم) 132
مەتبۇخى سۆرۇنجان IV (1-توم) 133
مەتبۇخى سۆرۇنجان هار (1-توم) 128
مەتبۇخى شاتۇت (2-توم) 301
مەتبۇخى شاھتەررە (1-توم) 122
مەتبۇخى شاھتەررە I (1-توم) 161
مەتبۇخى شاھتەررە II (1-توم) 162
مەتبۇخى شاھتەررە III (1-توم) 163
مەتبۇخى شىرخىشت (1-توم) 308
مەتبۇخى غاپەس (1-توم) 216
مەتبۇخى غارىقۇن (1-توم) 129
مەتبۇخى قەنتەرىيۇن (1-توم) 128
مەتبۇخى قىزىلگۈل (1-توم) 291
مەتبۇخى كاۋا ئۇرۇقى مۇرەككەپ (1-توم) 307
مەتبۇخى مۇپاسىل (1-توم) 329
مەتبۇخى مۇسھىل بەرەس (1-توم) 130
مەتبۇخى مۇسھىل بەلغەم (1-توم) 126
مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا I (1-توم) ... 120
مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا II (1-توم) ... 120
مەتبۇخى مۇسھىل سەپرا III (1-توم) ... 121
مەتبۇخى مۇسھىل سەۋدا (1-توم) 144
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس I (1-توم) ... 105
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس II (1-توم) ... 105
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس III (1-توم) ... 106
مەتبۇخى مۇنزىج بەرەس IV (1-توم) ... 107
مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم I (1-توم) 103
مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم II (1-توم) 103
مەتبۇخى مۇنزىج بەلغەم III (1-توم) 104
مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا I (1-توم) 99
مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا II (1-توم) 99
مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا III (1-توم) 100
مەتبۇخى مۇنزىج سەپرا IV (1-توم) 101
مەتبۇخى مۇنزىج سەۋدا (1-توم) 108
مەتبۇخى ھىلىلە (1-توم) 123
مەتبۇخى ھىلىلە I (1-توم) 164
مەتبۇخى ھىلىلە II (1-توم) 165
مەتبۇخى ئۇستۇقۇددۇس I (1-توم) 147
مەتبۇخى ئۇستۇقۇددۇس II (1-توم) 154
مەجۇنى ئازاراقى I (2-توم) 314
مەجۇنى ئازاراقى II (2-توم) 315
مەجۇنى ئازاراقى III (2-توم) 316
مەجۇنى ئازاراقى IV (2-توم) 317
مەجۇنى ئاساناسىيا (2-توم) 84
مەجۇنى ئامىلە نوشدارى (2-توم) 170
مەجۇنى ئايارەج پەيقىرا (1-توم) 203
مەجۇنى ئەفئى (1-توم) 412
مەجۇنى ئەقرەب (1-توم) 276
مەجۇنى ئەنجۇر (1-توم) 92
مەجۇنى بايادىدۇس (1-توم) 202
مەجۇنى بەرەس I (2-توم) 365
مەجۇنى بەرەس II (2-توم) 365
مەجۇنى بەرەس III (2-توم) 366
مەجۇنى بەرشىشا (1-توم) 324
مەجۇنى بىنەپشە (1-توم) 285
مەجۇنى بەيزە (2-توم) 267
مەجۇنى پولۇنىيا (1-توم) 325
مەجۇنى تۇربۇت (1-توم) 135
مەجۇنى جۆز (1-توم) 92
مەجۇنى چۆپچىن I (1-توم) 230
مەجۇنى چۆپچىن II (2-توم) 276
مەجۇنى چىلغوزا (1-توم) 267
مەجۇنى خەشخاش (2-توم) 121

مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد I (1-توم) 173
مەجۇنى خۇبسۇلھەدىد II (1-توم) 173
مەجۇنى داۋائى ئامىلە (2-توم) 173
مەجۇنى داۋائى ئانار (2-توم) 172
مەجۇنى داۋائى ئەپيۇن (1-توم) 326
مەجۇنى داۋائى بەدىيان II (1-توم) 267
مەجۇنى داۋائى بەدىيان III (1-توم) 268
مەجۇنى داۋائى بەدىيان I (1-توم) 297
مەجۇنى داۋائى پالەچ (2-توم) 319
مەجۇنى داۋائى تەرەنجىبىن (2-توم) 285
مەجۇنى داۋائى خىيارشەنبەر I (1-توم) ... 316
مەجۇنى داۋائى دارچىن (2-توم) 277
مەجۇنى داۋائى دەندان I (2-توم) 299
مەجۇنى داۋائى دەندان II (2-توم) 300
مەجۇنى داۋائى زەمچە (2-توم) 299
مەجۇنى داۋائى زىخ II (1-توم) 86
مەجۇنى داۋائى زىخ I (2-توم) 125
مەجۇنى داۋائى سەندەل (2-توم) 50
مەجۇنى داۋائى سۇمبۇل (2-توم) 85
مەجۇنى داۋائى سۆرۇنجان (2-توم) 314
مەجۇنى داۋائى سىلسىل بەۋل (1-توم) 348
مەجۇنى داۋائى قابىز (1-توم) 348
مەجۇنى داۋائى كەرەپشە (2-توم) 49
مەجۇنى داۋائى كۇدە (1-توم) 285
مەجۇنى داۋائى كۇركۇم (2-توم) 86
مەجۇنى داۋائى كۇركۇم I (2-توم) ... 236
مەجۇنى داۋائى گاۋزىبان (2-توم) 8
مەجۇنى داۋائى لوك (2-توم) 81
مەجۇنى داۋائى لوك I (2-توم) 88
مەجۇنى داۋائى لوك II (2-توم) 89
مەجۇنى داۋائى لوك III (2-توم) 89
مەجۇنى داۋائى لوك سەغىر (2-توم) 87
مەجۇنى داۋائى لوك كەبىر (2-توم) 86
مەجۇنى داۋائى مۇبەھھى (2-توم) 268
مەجۇنى داۋائى مۇپەتتىتۇلھەسات (1-توم) 277
مەجۇنى داۋائىمىشكى ئەنبەر بارىد (2-توم) ... 51
مەجۇنى داۋائىمىشكى بارىد (2-توم) 52
مەجۇنى داۋائى مىشكى I (2-توم) 39
مەجۇنى داۋائى مىشكى II (2-توم) 40
مەجۇنى داۋائى مىشكى III (2-توم) 41
مەجۇنى داۋائى مىشكى IV (2-توم) 42
مەجۇنى داۋائى مىشكى V (2-توم) 42
مەجۇنى داۋائىمىشكى VI (2-توم) 50
مەجۇنى داۋائىمىشكى VII (2-توم) 53
مەجۇنى داۋائىمىشكى شىرىن (2-توم) ... 48
مەجۇنى داۋائىمىشكى ھار (2-توم) 48
مەجۇنى داۋائى نۇقرەس (2-توم) 320
مەجۇنى داۋائى نىسيان (2-توم) 7
مەجۇنى داۋائى ھەجرۇليەھود (1-توم) 277
مەجۇنى داۋائى ھەزىم I (1-توم) 298
مەجۇنى داۋائى ھەزىم II (2-توم) 173
مەجۇنى داۋائى ھەزىم III (2-توم) 174
مەجۇنى دەبدۇلۋەرد I (2-توم) 82
مەجۇنى دەبدۇلۋەرد II (2-توم) 83
مەجۇنى رەۋەن (1-توم) 201
مەجۇنى رىگىماھى (2-توم) 264
مەجۇنى زەبىب (1-توم) 20
مەجۇنى زەپەر (2-توم) 249
مەجۇنى زەنجىۋىل (1-توم) 411
مەجۇنى زۇپا I (2-توم) 122
مەجۇنى زۇپا II (2-توم) 122
مەجۇنى زۇپائى كەبىر (2-توم) 123
مەجۇنى سازەچ (1-توم) 201
مەجۇنى سالاجىت (1-توم) 346

www.uyghurkitap.com

مەجۇنى سانا(2-توم) 5
مەجۇنى سەپەرجىلى(2-توم) 171
مەجۇنى سەرپىستان(2-توم) 265
مەجۇنى سەرئى(2-توم) 4
مەجۇنى سەكبىنەج(1-توم) 204
مەجۇنى سەنجىرىنا(2-توم) 6
مەجۇنى سەندەل(2-توم) 43
مەجۇنى سەنگى سەرماھى(1-توم) 276
مەجۇنى سوئال(2-توم) 124
مەجۇنى سوقرات(2-توم) 6
مەجۇنى سوم Ⅲ (2-توم) 313
مەجۇنى سوم I (2-توم) 363
مەجۇنى سوم Ⅱ (2-توم) 363
مەجۇنى سوم Ⅳ (2-توم) 364
مەجۇنى سۇپارى(2-توم) 248
مەجۇنى سۆرۇنجان I (2-توم) 317
مەجۇنى سۆرۇنجان Ⅱ (2-توم) 318
مەجۇنى سۆئەلەب Ⅲ (1-توم) 409
مەجۇنى سۆئەلەب I (2-توم) 247
مەجۇنى سۆئەلەب Ⅳ (2-توم) 247
مەجۇنى سۆئەلەب Ⅱ (2-توم) 263
مەجۇنى قانىسە(2-توم) 168
مەجۇنى قەنبىل(1-توم) 311
مەجۇنى كەھرىۋا(2-توم) 47
مەجۇنى كۇندۇر(1-توم) 345
مەجۇنى كۇندۇر I (1-توم) 347
مەجۇنى لوبۇبى كەبىر I (2-توم) 261
مەجۇنى لوبۇبى كەبىر Ⅲ (2-توم) 275
مەجۇنى لوبۇبى كەبىر Ⅱ (2-توم) 283
مەجۇنى لوغانىزىيا(1-توم) 134
مەجۇنى لۆئلوۋى(2-توم) 267
مەجۇنى ماددەتۇل قۇدرەت(1-توم) 410
مەجۇنى ماددەتۇلھايات I (1-توم) 406
مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅱ (1-توم) 407
مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅲ (1-توم) 407
مەجۇنى ماددەتۇلھايات Ⅳ (1-توم) 408
مەجۇنى مەسىھا(2-توم) 266
مەجۇنى مۇپەررىھى دىلكۇشاد(2-توم) 46
مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت I (2-توم) 44
مەجۇنى مۇپەررىھى ياقۇت Ⅱ (2-توم) 45
مەجۇنى مۇقەل(1-توم) 284
مەجۇنى مۇقەۋۋى باھ(2-توم) 266
مەجۇنى مۇقەۋۋى(1-توم) 413
مەجۇنى مۇمسىك(1-توم) 344
مەجۇنى مۇمسىك مۇقەۋۋى(1-توم) 345
مەجۇنى نانخا(2-توم) 169
مەجۇنى نانخا مىشكى(1-توم) 297
مەجۇنى نۇجاھ I (1-توم) 112
مەجۇنى نۇجاھ Ⅱ (1-توم) 112
مەجۇنى نۇشدارى(2-توم) 169
مەجۇنى ھالۋائى بادام(2-توم) 5
مەجۇنى ھالۋائى بەيزە Ⅱ (1-توم) 409
مەجۇنى ھالۋائى بەيزە I (2-توم) 262
مەجۇنى ھالۋائى سۆئەلەب(2-توم) 284
مەجۇنى ھەجرۇليەھۇت(1-توم) 275
مەجۇنى ھۇماما(2-توم) 366
مەجۇنى ئۆشبە I (1-توم) 158
مەجۇنى ئۆشبە Ⅱ (1-توم) 158
مەجۇنى ئۆشبە Ⅲ (1-توم) 229
مەجۇنى ئىستەمخىقۇن(2-توم) 84
مەجۇنى ئىگىر(2-توم) 172
مەجۇنى يەھيا(2-توم) 319
مەلھەمى ئاق موم(2-توم) 396
مەلھەمى بەرەس I (2-توم) 375

مەلھەمى بەرەس II (2-توم) ………… 375
مەلھەمى پەرپىيۇن (2-توم) ………… 335
مەلھەمى تۇخۇم (2-توم) ………… 334
مەلھەمى تۇخۇم I (2-توم) ………… 376
مەلھەمى دائوسسۆئلەپ (2-توم) ………… 395
مەلھەمى رال (1-توم) ………… 387
مەلھەمى زاك (1-توم) ………… 387
مەلھەمى زەرنىخ (1-توم) ………… 388
مەلھەمى زەيتۇن (2-توم) ………… 379
مەلھەمى زۇپتى (1-توم) ………… 386
مەلھەمى سانا (2-توم) ………… 375
مەلھەمى سەرپىستان (2-توم) ………… 391
مەلھەمى سەرتان I (2-توم) ………… 403
مەلھەمى سۆرۇنجان (2-توم) ………… 334
مەلھەمى سىماب (2-توم) ………… 396
مەلھەمى شادىنەچ (1-توم) ………… 388
مەلھەمى شۇمشا (2-توم) ………… 378
مەلھەمى شۇمۇم (2-توم) ………… 356
مەلھەمى قىچا (2-توم) ………… 335
مەلھەمى كاپۇر (1-توم) ………… 390
مەلھەمى كۇمۇش (1-توم) ………… 389
مەلھەمى كىبرىت (2-توم) ………… 374
مەلھەمى گۇڭگۇرت (2-توم) ………… 377
مەلھەمى مەدەستان I (2-توم) ………… 378
مەلھەمى مەدەستان II (2-توم) ………… 380
مەلھەمى موم (2-توم) ………… 380
مەلھەمى مۇردارسەنگ I (1-توم) ………… 385
مەلھەمى مۇردارسەنگ II (1-توم) ………… 386
مەلھەمى مۇقەل (1-توم) ………… 390
مەلھەمى ئوردان (2-توم) ………… 376
مۇرەككەپ ئەينۇلا دەملىمىسى (1-توم) ………… 256
مۇرەككەپ بادام يېغى (2-توم) ………… 17
مۇرەككەپ بىنەپشە دەملىمىسى (2-توم) ………… 118
مۇرەككەپ قوغۇن ئۇرۇقى دەملىمىسى (1-توم) ………… 263
مۇرەككەپ گۇلبىنەپشە پۇراتمىسى (2-توم) ………… 21
مۇرەككەپ نىلۇپەر دەملىمىسى (2-توم) ………… 117
مۇمسىك شەربىتى (1-توم) ………… 332
مۇنزىچ دانچىسى (1-توم) ………… 246
نامازشام قارىغۇلىقى كۆز تامچىسى (2-توم) ………… 292
نامازشامگۇلى يېغى (2-توم) ………… 398
نەشپۈت شەربىتى (2-توم) ………… 116
نوشىدۇر تىزابى (2-توم) ………… 388
نۇتۇلى ئەسەم (1-توم) ………… 235
نۇتۇلى تەشەننۇچ (2-توم) ………… 357
نۇتۇلى جۇنۇن (2-توم) ………… 16
نۇتۇلى خۇرۇجى مەقئەت (1-توم) ………… 374
نۇتۇلى دەندان (2-توم) ………… 300
نۇتۇلى رەھمى (2-توم) ………… 278
نۇتۇلى سەرسام (2-توم) ………… 15
نۇتۇلى گۇل (1-توم) ………… 236
نۇتۇلى ھابىس (1-توم) ………… 374
نۇتۇلى ھاپىز جەنىن (1-توم) ………… 373
نۇتۇلى ھەسات I (1-توم) ………… 278
نۇتۇلى ھەسات II (1-توم) ………… 278
نۇتۇلى ئىستىرخا (2-توم) ………… 336
نۇر شەربىتى (2-توم) ………… 115
نىقرەس زىماتى (2-توم) ………… 347
ھاك مەلھەمى (2-توم) ………… 381
ھەببى ئازاراقى I (2-توم) ………… 324
ھەببى ئازاراقى II (2-توم) ………… 325
ھەببى ئايارەنج پەيقىرا (2-توم) ………… 12
ھەببى ئەپسەنتىن (2-توم) ………… 91
ھەببى ئەفتىمۇن (1-توم) ………… 215
ھەببى ئەنبەر (2-توم) ………… 68

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

هەببى بانادۇق (1-توم) 230
هەببى بەرەس (2-توم) 371
هەببى بەھەق (2-توم) 372
هەببى بەھتۇسسەۋت (2-توم) 148
هەببى بىنەپشە I (2-توم) 13
هەببى بىنەپشە II (2-توم) 13
هەببى پالەچ (2-توم) 330
هەببى پەرفىيۇن (1-توم) 139
هەببى پەرفىيۇن I (1-توم) 318
هەببى پەرفىيۇن II (2-توم) 326
هەببى تاباشىر قابىز (1-توم) 358
هەببى تاباشىر مۇلەييىن (1-توم) 289
هەببى تەشەننۇچ (2-توم) 356
هەببى تەنكار (1-توم) 301
هەببى تۇربۇت I (1-توم) 140
هەببى تۇربۇت II (1-توم) 141
هەببى تۇربۇت III (1-توم) 141
هەببى جالىنۇس (2-توم) 271
هەببى جەدۋار I (2-توم) 269
هەببى جەدۋار II (2-توم) 270
هەببى جەدۋار III (1-توم) 417
هەببى جەدۋار IV (1-توم) 418
هەببى خانازىر (2-توم) 402
هەببى خولىنجان (2-توم) 209
هەببى دىدان (1-توم) 312
هەببى دىق (2-توم) 146
هەببى رەۋەن I (2-توم) 90
هەببى رەۋەن II (2-توم) 91
هەببى رەئىشە (2-توم) 14
هەببى رۇسۇت (1-توم) 193
هەببى زەنجىۋىل (2-توم) 209
هەببى زەھەب (2-توم) 290
هەببى سالاجىت I (1-توم) 354
هەببى سالاجىت II (1-توم) 357
هەببى سەبرە II (2-توم) 14
هەببى سەبرە VI (2-توم) 210
هەببى سەبرە I (2-توم) 327
هەببى سەبرە III (2-توم) 328
هەببى سەبرى (1-توم) 289
هەببى سەئدى (2-توم) 331
هەببى سەرئى (2-توم) 355
هەببى سەكبىنەچ I (1-توم) 137
هەببى سەكبىنەچ II (1-توم) 138
هەببى سەكبىنەچ III (1-توم) 139
هەببى سەكبىنەچ IV (1-توم) 317
هەببى سۇئال I (2-توم) 148
هەببى سۇئال II (2-توم) 149
هەببى سۇئال III (2-توم) 149
هەببى سۇئال IV (2-توم) 143
هەببى سۇئال V (2-توم) 144
هەببى سۇماق (1-توم) 358
هەببى سۇرۇنجان I (2-توم) 323
هەببى سۇرۇنجان II (2-توم) 324
هەببى سۇرۇنجان III (2-توم) 332
هەببى سىيادان (2-توم) 373
هەببى شاھتەررە (1-توم) 161
هەببى شەبيار (2-توم) 290
هەببى شەترەنجى (2-توم) 325
هەببى شىپا (1-توم) 326
هەببى غارىقۇن I (2-توم) 144
هەببى غارىقۇن II (2-توم) 145
هەببى غارىقۇن III (2-توم) 145
هەببى غارىقۇن IV (2-توم) 147
هەببى غارىقۇن V (2-توم) 147

هەببى قوقيا(2-توم) ······ 11
هەببى قوقيا(2-توم) ······ 15
هەببى كاپۇر(1-توم) ······ 258
هەببى كالىزىرە(2-توم) ······ 372
هەببى كۇرسىنگى(1-توم) ······ 302
هەببى كىبرىت I (2-توم) ······ 370
هەببى كىبرىت II (2-توم) ······ 370
هەببى لاجۇۋەرد(2-توم) ······ 11
هەببى لەقۋا(2-توم) ······ 326
هەببى مەنتىن I (1-توم) ······ 301
هەببى مەنتىن II (1-توم) ······ 302
هەببى مومسىك II (1-توم) ······ 359
هەببى مۇپاسىل I (2-توم) ······ 328
هەببى مۇپاسىل II (2-توم) ······ 329
هەببى مۇقەل I (1-توم) ······ 183
هەببى مۇقەل II (1-توم) ······ 184
هەببى مۇمسىك I (1-توم) ······ 359
هەببى نارمىشكى(2-توم) ······ 210
هەببى نەزلە(2-توم) ······ 150
هەببى نۇقرەس(2-توم) ······ 331
هەببى ھېلىلە(1-توم) ······ 288
هەببى ئۇستقۇددۇس(2-توم) ······ 12
هەببى ئىرقۇننىسا(2-توم) ······ 329
هەببى ئىستەمخىقۇن(1-توم) ······ 140
هەببى ئىمساك I (1-توم) ······ 355
هەببى ئىمساك II (1-توم) ······ 355
هەببى ئىمساك III (1-توم) ······ 356
هوقنە سارسام(2-توم) ······ 21
ھېلىلە مۇراببىاسى(1-توم) ······ 84
ئۆرۈك چېچەكى گۈلقەنتى(1-توم) ······ 85
ئۆرۈك مۇراببىاسى(1-توم) ······ 83
ئۆشبە شەربىتى(1-توم) ······ 226
ئۇجمە شەربىتى(1-توم) ······ 402
ئۇزۇم شەربىتى(1-توم) ······ 402
ئۇزۇم مۇراببىاسى(1-توم) ······ 171
ئېيىق مېيى(2-توم) ······ 344
ئىترىفىل ئاملە I (2-توم) ······ 207
ئىترىفىل ئاملە II (2-توم) ······ 207
ئىترىفىل ئەفتىمۇن(1-توم) ······ 205
ئىترىفىل ئەفتىمۇن I (1-توم) ······ 211
ئىترىفىل بەديان(2-توم) ······ 289
ئىترىفىل بەرەس(2-توم) ······ 369
ئىترىفىل چۆپچىن(1-توم) ······ 160
ئىترىفىل چۆپچىن I (2-توم) ······ 277
ئىترىفىل دىدان(1-توم) ······ 311
ئىترىفىل زامانى I (1-توم) ······ 209
ئىترىفىل زامانى II (1-توم) ······ 210
ئىترىفىل سانا(1-توم) ······ 211
ئىترىفىل سانا I (1-توم) ······ 287
ئىترىفىل سەغىر I (1-توم) ······ 206
ئىترىفىل سەغىر II (1-توم) ······ 206
ئىترىفىل شاھتەررە I (1-توم) ······ 159
ئىترىفىل شاھتەررە II (1-توم) ······ 160
ئىترىفىل غۇدۇدى(2-توم) ······ 401
ئىترىفىل كەبىر I (1-توم) ······ 208
ئىترىفىل كەبىر II (1-توم) ······ 416
ئىترىفىل كەبىر IV (2-توم) ······ 206
ئىترىفىل كەبىر III (2-توم) ······ 323
ئىترىفىل كەبىر V (2-توم) ······ 369
ئىترىفىل كەشنىز I (1-توم) ······ 300
ئىترىفىل كەشنىز II (1-توم) ······ 300
ئىترىفىل كەشنىز(2-توم) ······ 67
ئىترىفىل كۇركۇم(2-توم) ······ 237
ئىترىفىل كىشمىش(1-توم) ······ 354

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئىترىفىل مۇقەل I (1-توم) 286
ئىترىفىل مۇقەل II (1-توم) 286
ئىترىفىل مۇلەيىن(1-توم) 287
ئىترىفىل هامانى I (2-توم) 367
ئىترىفىل هامانى II (2-توم) 368
ئىترىفىل هىلىلە(2-توم) 208
ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس I (1-توم) 207
ئىترىفىل ئۇستقۇددۇس II (1-توم) 208
ياڭاق قاسرىقى مەلھىمى(2-توم) 377
ياڭاق مۇرابباسى(1-توم) 404
يۇقىرى قان بېسىم دەملىمىسى(2-توم) 33